



T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



DOKTORA TEZİ

NEVROTİK KİŞİLİK ÖRGÜTLENMESİ OLAN BİREYLERE UYGULANAN
SANAT PSİKOTERAPİSİNİN EGO İŞLEVLERİ, DUYGU-DÜZENLEME,
KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARINA ETKİSİ

SEDA KARAKAYA

DANIŞMAN
PROF. DR. F. YASEMİN KUTLU

RUH SAĞLIĞI VE PSİKİYATRİ HEMŞİRELİĞİ
ANABİLİM DALI
RUH SAĞLIĞI VE PSİKİYATRİ HEMŞİRELİĞİ
PROGRAMI

İSTANBUL-2021

TEZ ONAYI

(Bu sayfa yerine, başarılı geçen Tez Sınavı sonrası sınav tutanağı ekinde yer alan Tez Onay sayfası gelecektir.)



BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün saffhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

Seda KARAKAYA (İmza)

İTHAF

Canım aileme ithaf ediyorum...

TEŞEKKÜR

Profesyonelliği, destekleyiciliği, yol göstericiliği ve bilgisi ile tez danışmanım olmasından her zaman büyük mutluluk duyduğum değerli hocam Prof. Dr. F. Yasemin KUTLU'ya,

Tez izlem komitesinde yer alarak önerileriyle tezime katkı sağlayan yüksek lisans sürecimden itibaren bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım hocam Prof. Dr. Hülya BİLGİN'e,

Akademik hayatım boyunca bilgisi ve yorumlamaları ile bana ve tezime katkıları olan Doç Dr. Nurhan EREN'e,

Yüksek lisans ve doktora eğitimim boyunca bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım sayın hocalarım Prof. Dr. Sevim BUZLU, Prof. Dr. Leyla KÜÇÜK, Dr. Öğretim Üyesi Sevil YILMAZ ve Dr. Öğretim Üyesi Özge SUKUT'a,

Yüksek lisans sürecimden bu yana desteklerini benden hiç esirgemeyen sabrına hayran kaldığım arkadaşım Hürrem AYHAN'a,

Grup sürecini beraber yönettiğimiz, varlığı ile bana güç veren psikolog Sinem GÜZEL'e,

Destekleri ve anlayışları ile her zaman yanımda olan başta annem babam ve kardeşim olmak üzere tüm aile üyelerine,

Anlayışlılığıyla erkek arkadaşım Onur ÇATALDAŞ'a

İçten paylaşımları ile bu tezin oluşmasını sağlayan ve sadece tezde değil kendi yolculuğumda da ilerlememi sağlayan her bir grup üyesine teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	İİ
BEYAN.....	İİİ
İTHAF.....	İV
TEŞEKKÜR.....	V
İÇİNDEKİLER.....	VI
TABLolar LİSTESİ.....	Vİİ
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	Vİİİ
SEMBOLLER/KISALTMALAR LİSTESİ.....	İX
ÖZET.....	X
ABSTRACT.....	Xİ
1. GİRİŞ VE AMAÇ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	7
2.1. NEVROTİK KİŞİLİK ÖRGÜTLENMESİ.....	7
2.1.1. Psikanalitik Kurama Göre Nevrotik Kişilik Hata! Yer işareti tanımlanmamış.	
2.1.2. Nevrotik Kişilik Örgütlenmesinin Temel Özellikleri	7
2.2. SANAT PSİKOTERAPİSİ	10
2.2.1. Psikiyatride Sanatın Kullanımı	10
2.2.2. Sanat Psikoterapisinin Tanımı ve Terapötik İşlevi	12
2.2.3. Sanat Terapisinde Uygulama Adımları	15
2.2.4. Sanat Terapisinde Malzeme Seçimi	16
2.2.5. Sanat Terapisi Teknikleri	18
2.2.5.1. Müzik-Ritm Terapisi	18
2.2.5.2. Dans ve Hareket Terapisi.....	19
2.2.5.3. Şiir Terapi	20
2.2.5.4. Görsel Sanatlar Terapisi	21
2.2.5.5. Drama Terapi	21
2.2.6. Sanat Terapisinin Gruplarda Kullanımı	22
2.3. NEVROTİK KİŞİLİK ÖRGÜTLENMESİNDE SANAT PSİKOTERAPİSİ	24
2.3.1. Sanat Psikoterapisinin Anksiyete ve Depresif Belirtilerde Kullanımı.....	24

2.3.2. Sanat Psikoterapisi ve Ego Fonksiyonları	26
2.3.2.1. Bellak'ın 12 Temel Ego Fonksiyonu.....	26
2.3.2.2. Sanat Psikoterapisi ile İlişkili Ego İşlevleri.....	29
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	35
3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI ve ŞEKLİ	35
3.2. ARAŞTIRMA HİPOTEZLERİ	35
3.3. ARAŞTIRMANIN DEĞİŞKENLERİ	35
3.4. ARAŞTIRMANIN YERİ VE UYGULAMA ZAMANI.....	35
3.5. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ	36
3.6. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	38
3.6.1. Bireysel Özellikler Bilgi Formu (EK-3).....	38
3.6.2. Savunma Biçimleri Testi-40 (SBT-40) (EK-4)	39
3.6.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) (EK-5).....	39
3.6.4. Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği (KİTÖ) (EK-6).....	40
3.6.5. Ego Fonksiyonları Değerlendirme Ölçeği (EFDÖ) (EK-7)	40
3.7. ETİK KONULAR.....	41
3.8. SANAT TERAPİ YAPILANDIRILMIŞ OTURUMLARI	41
3.9. VERİ TOPLAMA SÜRECİ	50
3.10. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	52
3.11. VERİLERİN ANALİZİ VE DEĞERLENDİRİLMESİ.....	52
4. BULGULAR	54
4.1. Girişim ve Kontrol Grubunun Bireysel Özellikleri, Hastalık/Tedavi Süreçleri ve Sanat ile ilgili Özelliklerine İlişkin Bulgular	54
4.2. Girişim ve Kontrol Grubundaki Bireylerin DDGÖ, KİTÖ, EFDÖ ve Alt Boyutlarının Grup İçi ve Gruplar Arası Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması İle İlgili Bulgular (N=51)	58
4.3. Girişim Grubundaki Bireylerin Sanat Psikoterapi Sürecinin İncelenmesine İlişkin Betimsel Bulgular	63
5. TARTIŞMA	72
5.1. Girişim ve kontrol grubunun bireysel özellikleri, hastalık/tedavi süreçleri ve sanat ile ilgili özelliklerine ilişkin bulguların tartışılması	72
5.2. Girişim ve kontrol grubunun DDGÖ, KİTÖ, EFDÖ ve alt boyutlarının grup içi ve gruplar arası puan ortalamalarının karşılaştırılması ile ilgili bulgular	73

5.3. Girişim grubundaki bireylerin sanat psikoterapi sürecinin incelenmesine ilişkin betimsel bulgular	78
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	84
7. KAYNAKLAR	87
8. EKLER	98
9. ÖZGEÇMİŞ	HATA! YER İŞARETİ TANIMLANMAMIŞ.



TABLolar LİSTESİ

Tablo 3-1 : Sanat Psikoterapisi Yapılandırılmış Oturumlar

Tablo 4-1.1: Girişim ve Kontrol Grubunun Bireysel Özellikleri (N=51)

Tablo 4-1.2: Girişim ve Kontrol Grubunun Hastalık ve Tedavi Süreci ile İlgili Özellikleri (N=51)

Tablo 4-1.3: Girişim ve Kontrol Grubunun Sanat ile İlgili Özellikleri (N=51)

Tablo 4-2.1: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması (N=51)

Tablo 4-2.2: Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği (KİTÖ) Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması (N=51)

Tablo 4-2.3: Ego Fonksiyonları Değerlendirme Ölçeği (EFDÖ) Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması (N=51)

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: Sanat psikoterapisinde üçgen ilişki

Şekil 3.1: Araştırma Tasarımı

Şekil (4.1, 4.2, 4.3, 4.4): Katılımcıların yaptığı sanat ürünleri

Şekil 5.1: Online oturum görseli



SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ

- AATA:** Amerikan Sanat Terapileri Derneği (American Art Therapy Association)
ADTA: Amerikan Dans Terapileri Derneği (American Dance Therapy Association)
BAAT: İngiliz Sanat Terapistleri Derneği (British Association of Art Therapists)
CATA: Kanada Sanat Terapileri Derneği (Canadian Art Therapy Association)
DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği
EFDÖ: Ego Fonksiyonları Değerlendirme Ölçeği
KİTÖ: Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği
SBT-40: Savunma Biçimleri Testi

ÖZET

Karakaya, S. (2021). Nevrotik Kişilik Örgütlenmesi Olan Bireylere Uygulanan Sanat Psikoterapisinin Ego İşlevleri, Duygu-düzenleme, Kişilerarası İlişki Tarzlarına Etkisi. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği AD. Doktora Tezi. İstanbul.

Bu araştırma, nevroitik kişilik örgütlenmesi olan bireylere uygulanan sanat psikoterapisinin ego işlevleri, duygu-düzenleme ve kişilerarası ilişki tarzlarına etkisini belirlemek amacı ile ön test son test kontrol gruplu yarı deneysel desende gerçekleştirildi.

Çalışma verileri, 26 girişim ve 25 kontrol olmak üzere toplam 51 katılımcıdan elde edildi. Girişim ve kontrol gruplarının oluşturulmasında araştırmacının yaptığı ön görüşmeler ve Savunma Biçimleri Testi'nden yararlandı. Veriler, girişim ve kontrol grubuna uygulanan bireysel özellikler bilgi formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ve Ego Fonksiyonları Değerlendirme Ölçeği ile toplandı. Girişim grubuna, haftada iki kere toplam 17 online sanat terapisi oturumu uygulandı. Kontrol grubu ise standart tedavilerine devam etti. Her iki gruba da eş zamanlı olarak girişim öncesinde ve sonrasında Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği ve Ego Fonksiyonları Değerlendirme Ölçeği tekrar uygulandı.

Girişim ve kontrol grubunun öntest sontest, grup içi ve gruplar arası karşılaştırmalarında, girişim grubu içinde Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, "farkındalık" "açıklık" "dürtü" ve Ego Fonksiyonları Değerlendirme Ölçeği "savunmaların işleyişi" altboyut puan ortalamalarında son testlerde girişim grubu lehine anlamlı fark bulundu. Gruplar arası karşılaştırmada Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ön testlerde kontrol grubu lehine olan "farkındalık" altboyut puan ortalaması son testlerde anlamlı fark bulunmadı. Gruplar arası ve grup içi karşılaştırmalarda Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği puan ortalamalarında anlamlı fark bulunmadı. Ego Fonksiyonları Değerlendirme Ölçeği puan ortalamaları gruplar arası karşılaştırıldığında "yaratıcılık" alt boyutu dışında girişim ve kontrol grubu puanları arasında anlamlı fark bulunmadı.

Sonuç olarak; online sanat terapisinin nevroitik kişilik örgütlenmesi gösteren bireylerde duygu regülasyonu sağlama ve ego işlevlerini güçlendirme üzerinde olumlu sonuçları olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sanat terapi, nevroitik kişilik örgütlenmesi, duygu düzenleme, ego fonksiyonu, kişilerarası ilişkiler

ABSTRACT

Karakaya, S. (2021). The Effects of Art Psychotherapy Applied to Individuals with Neurotic personality Organization on Ego functions, Emotion-regulation, Interpersonal relationship styles. İstanbul University-Cerrahpasa, Institute of Graduate Studies, Department of Psychiatric and Mental Health Nursing. PhD Thesis. İstanbul.

This study was quasi-experimental and consisted of a pretest/posttest control group design. The study data were composed of 51 participants by forming 3 interventions and 3 control groups (26 interventions and 25 controls). Pre interviews were held by the researcher and Defense Style Questionnaire was used to form groups. The data were collected with the individual characteristics information form, Difficulties in Emotion Regulation Scale, Interpersonal Relationship Styles Questionnaire and Ego Function Assessment Scale. A total of 17 online art therapy sessions were applied to the interventions groups twice a week. The control group continued their standard treatment. Difficulties in Emotion Regulation Scale, Interpersonal Relationship Styles Questionnaire and Ego Function Assessment Scale were applied to both groups before and after the intervention.

There were significant differences found in the "awareness", "clarity", "impulse" which is the subdimensions of Difficulties of Emotion Regulation Scale and the "defensive functioning" subdimension of the Ego Function Assessment Scale within the intervention groups. In the comparison between the groups, the "awareness" sub-dimension score average, which was in favor of the control group in the Difficulties in Emotion Regulation Scale pre-tests, was not found significant in the post-tests. In the comparisons between and within the groups, no significant results were found in the mean scores of Interpersonal Relationship Styles Questionnaire. When the Ego Function Assessment Scale mean scores were compared between the groups, no significant difference was found between the scores of the intervention and control groups, except for the "creativity" sub-dimension.

As a result; It can be said that online art therapy has positive effects on regulation of emotions and strengthening ego functions in individuals with neurotic personality organizations.

Key Words: Art Therapy, neurotic personality organization, emotion regulation, ego function, interpersonal relationship

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Otto Kernberg'e (1993) göre nevrotik, sınır ve psikotik olmak üzere üç temel kişilik örgütlenme düzeyi vardır. Kernberg (1993), bu düzeyleri sınıflandırırken kimlik bütünleşmesi, savunma mekanizmaları ve gerçeği değerlendirme yetisi olarak üç temel ölçütten yararlanmıştır (O. F. Kernberg, 1993). Nevrotik kişilik örgütlenmesi gösteren kişilerde hezeyan ve halüsinasyonlar görülmez, gerçeği değerlendirme yetileri tamdır. Bütünleşmiş bir kimlikleri vardır. Kendilik ve nesne tasarımları birbirinden ayrıdır ve bütünleşmiştir. İd (ilkel benlik)-ego (benlik)-süperego (üst benlik)'nin intrapsişik yapı içerisinde gelişimleri tamamlanmıştır. Olgun veya üst düzey savunma mekanizmalarını kullanırlar. Nevrotik yapılı kişiler; bastırma (represyon), reaksiyon formasyon, yapıp bozma, akla uygunlaştırma (rasyonalizasyon), izolasyon (yalıtma), entellektüalizasyon gibi gelişmiş savunma düzeneklerini kullanarak egoyu içsel çatışmalardan korurlar (O. Kernberg, 1977)

Ego; id ile süperego arasında arabulucu görevi üstlenen, ruhsal yapıyı düzenleyen özelleşmiş bir yapıdır. Ego, denge ve uyumu sağladığı için düzenleyici dizge olarak da adlandırılır (M. O. Öztürk & Uluşahin, 2014). Ego, doğuştan var olan bir özellik değildir, gelişimsel bir formasyondur. Bireyin kendisi ile etrafı arasında fark olduğunu anladığı sürece ve çevresiyle ilişki kurduğu ölçüde gelişir. Egonun tüm işlevlerinin listesini yapmak zor olsa da temel ego işlevleri şunlardır: Gerçeği değerlendirme yetisi, yargı, gerçeklik hissi, dürtülerin, duyguların kontrolü ve düzenlenmesi, nesne ilişkileri, düşünce süreçleri, ego hizmetinde regresyon, savunma düzenekleri, uyarı bariyeri, otonom fonksiyonlar, sentetik ve integratif fonksiyon ve hüküm-yeterlilik (Bellak et al., 1973). Bu işlevler kişilik ile ilgilidir ve temel olarak kişinin çevresi ile etkileşimi içerisinde anlaşılır. Ego işlevleri gelişmiş nevrotik seviyede kişiler, çevrelerinin farkındadır ve uyum sağlama kapasiteleri gelişmiştir. Nevrotik düzey bir kişinin psikopatolojisi egoya yabancıdır, kişi kendisini dışarıdan gözlemleyebilir (gözlemleyen ego) ve bu da onun yardım arayışına girmesine yol açar. Bu bireylerin gözlemleyen egosunun olması da güçlü bir çalışma ittifakını oluşturur, aktarım ve karşı aktarımlar nispeten daha rahat çalışılabilir (McWilliams, 2010). Nevrotik kişilik örgütlenmesi gösteren kişiler, Erikson'un belirttiği ilk iki evre olan temel güven ve temel özerklik dönemlerini tamamlamışlardır. Yardım arayışlarının nedeni temel güvenlik veya özerklik ile ilgili sorunlar değil, istediklerini

gerçekleştirmeye çalışırken kendilerinden kaynaklandığını düşündükleri engeller arasında çatışmaya girmeleridir. Nevrotik düzey kişiler duygu düzenleme güçlüğü ve bununla ilişkili çarpıtmalar yaşasalar bile akılcı ve nesnel değerlendirme süreçlerini korurlar (McWilliams, 2010)

Duygu düzenleme güçlüğü, duyguların anlaşılabilmesi ve farkında olunamaması, duyguları kabul etmede ve olumsuz duygu söz konusu olduğunda dürtüleri kontrol etmedeki zorluklar, hedefe yönelik davranışlara yönelmede güçlük ve uygun duygu düzenleme yöntemlerinin geliştirilememesi ile ilişkilidir (Gratz & Roemer, 2004). Duygusal tepkileri düzenlemede güçlük yaşayan bireyler uzun dönemde depresyon ve kaygı açısından risk altındadırlar. Depresyon, kaygı ve somatizasyon bozukluğu olan bireylerin olumsuz bir durumla karşılaştıkları zaman sağlıklı bireylere kıyasla kendilerini ve diğerlerini daha çok suçladıkları, ruminasyonu ve felaketleştirmeyi kullandıkları bulunmuştur (Gürdal et al., 2018). Nevrotik kişilik örgütlenmesi gösteren bireylerde, oyun-cevap verebilme, fantezi ve duygusal tepkiler üzerine odaklanarak duyguları ortaya çıkarmayı amaçlayan dışavurumcu teknikler kullanılır. Katartik yaşantılar oluşarak anksiyetenin azalması sağlanabilir (N Eren, 1998). Nevrotik kişilik örgütlenmesi gösteren kişilerde, duygu düzenlemede gösterilen gelişme kişilerarası iletişimin gelişmesine de katkı sağlar.

Nevrotik kişilik örgütlenmesi olan bireyler kişilerarası ilişkilerinde, kendilerini ifade etme ve soruna yönelik çatışma çözme gibi olumlu sosyal beceriler konusunda sorun yaşayabilmektedirler. Kişilerarası ilişki tarzları, iletişim sırasında oluşan etkileşim sonucu ortaya çıkar. Bu ilişki tarzlarını; kişinin yaşantılarını olumlu yönde etkileyen besleyici ve kişinin yaşamında çatışmalara yol açan ketleyici tarz olarak sınıflandırabiliriz. Besleyici ilişkilerin temelinde, kendini karşısındakine net bir şekilde ifade etme, kabullenici olma ve karşı tarafa saygı duyma vardır. Ketleyici ilişkiler ise, karşısındakini üstün gören, küçümseyen, alay eden ve kolayca öfkelenen bir yapı ile karakterizedir (Greenwald, 1999).

Ego işlevlerinde bozulma olan, duygu düzenleme ve kişiler arası ilişkilerde sorun yaşayan nevroitik kişilik örgütlenmesi olan bireylerde psikososyal yaklaşım önemlidir. Psikososyal yaklaşım dört başlıkta ele alınmaktadır. Birincisinde temel iletişim ve tanılama becerileri ele alınır. İkincisinde birey ve ailesinin bir arada ele alınması gerekmektedir. Üçüncü düzeyde ise anksiyete ve stresle baş etme yöntemleri

gibi özelleşmiş beceriler yer almaktadır. Psikososyal yaklaşımın dördüncü düzeyi; bilişsel ve davranışçı terapi, sanat terapisi, aile terapisi gibi yöntemleri içermektedir (Avramova-Todorova, 2017). İçgörü kazandırmaya yönelik ve destekleyici terapiler, kişinin geçmiş yaşamıyla şimdiki çatışmaları arasındaki bağlantıyı kişiye göstermede etkili yöntemlerdir. Bireylerin, uyumsuz kişilerarası ilişkilerini fark ederek değiştirmeleri amaçları arasındadır (Işık et al., 2008).

Sanat terapisi, bireylerin benlik algısında olumlu değişime, içgörü, farkındalık ve iletişim becerilerinin artışına yol açan etkili bir terapötik müdahaledir (K Killick & Schaveiren, 2003). Sanat terapi, müzik, resim, tiyatro, sinema, hareket ve dans gibi sanatın her alanındaki uygulamaları içerir ve hem sanatın araç olarak kullanımı hem de sanatın kendisi yolu ile iki farklı şekilde terapötik işlev görür (Malchiodi, 2003). Sanat psikoterapisinin diğer terapilerden ayrılan yönü, üçgen ilişkiyi (danışan-sanat eseri-terapist) sağlayan sanat eserinin (art work) olmasıdır.

Sanat psikoterapisinde bireyin ego işlevlerinin derecesine göre çalışma yöntemi seçilir. Sanat terapisi, sözsüz bir süreç olarak ego işlevlerini dinamik ve bütünlendirici bir perspektiften ele alır. Bireyin davranışları, düşünce süreçleri ve duygulanımı gibi; yaptıkları resimler ve heykeller de ego işlevini belirlemek için kullanılır (Carlton, 1996). Ego işlevleri, sözel ifadelerle anlaşılmasının yanı sıra sembolik olarak sanat eserlerinde görülür ve davranışsal olarak da ifade edilir (Smith, 1983). Sanat terapisi ile içselleştirilmiş benlik ve ilkel dürtüler somutlaştırılarak sanat eserine dönüştürülür ve danışan merkezli terapötik süreç başlar. Sanat eserinin biçimi ve içsel düzenlemesi değerlendirildikten sonra eser üzerinden bireyin çağrışımları, sembolik anlamları, aktarımları konuşularak tedavi alanı genişletilir (Mahire Olcay & Turgut, 2015). Söz öncesi dönemle ilişkili olan sanat terapisi ile duygularla çalışılır. Sanat terapisi, duyguların tanınması açısından etkili bir yöntemdir ve duygusal olgunlaşmanın önemli bir aracıdır (Wadson, 1980). Sanat terapisti, bireyin duygusal ve ilişkisel durumunu yansıtan sanat sürecini kullanarak kişinin sürecini yeniden yapılandırmasını sağlayan sembolik dili oluşturur. Bu sembolik iletişim sürecinde amaçlı terapötik ilişki kurulur ya da terapistin de sürece dâhil olduğu, bireyin sözsüz ifade ettiklerini aynaladığı bir etkileşim gerçekleşir (Gerber, 2014; Robbins, 2000). Sanat psikoterapisi ile benlikteki hasar onarılarak bireyin içgörüsü kazandırılabilir, terapistin uygun geri bildirimleri ile farkındalık gelişebilir ve iletişim becerileri

güçlenebilir. Sanat terapi (müzik terapi, drama terapi, sinema terapi) kişilerarası ilişkileri arttırmada ve geliştirmede etkili bir yöntem olarak görülmektedir (Akfırat, 2004; Hesley & Hesley, 1998). Sanat tüm bu işlevleri düşünüldüğünde terapötik tedavinin önemli bir parçasıdır (Katherine Killick & Schaverien, 2013). Nevrotik bireylerde sanat, direnci azaltarak bilinçdışı çağrışımları kolaylaştırır, arzuların ve agresif eğilimlerin sanat eserine aktararak çalışılmasını sağlar. Bu bireylerde kullanılan sanat terapisi ile ruhsal çatışmaların kaynağı olan kişilik örüntüsü değerlendirilerek işbirliği yapmaya çalışılır (Nurhan Eren, 2015). Nevrotik düzeydeki kişiler ile duyguları ortaya çıkarmaya yönelik teknikler kullanılır. Obsesif ve histerik yapıdaki kişilerin duygularını ifade ediş şekli birbirinin tam tersidir. Histerik yapıda eylem ve dramatizasyon ön planda iken obsesif yapıda duygu izolasyonu ve kontrol ön plana çıkar. Sulu boya ve yağlı boya gibi sanat malzemeleri yapısı gereği kağıt üzerinde dağılabilir ve obsesif bireylerde kirlilik, kızgınlık gibi duygularıyla yüzleşmelerine zemin hazırlar. Histerik bireyler ise labil duygu durumları ve düşük anksiyete toleransları ile yaptıkları resim üzerinden duygularını konuşarak farkındalık geliştirebilirler. Nevrotik bireyler ile çalışan terapist, onunla işbirliği içine girerek farkındalık kazanmasına ve yüzleşmesine olanak tanır (N Eren, 1998). Sanat terapisi, duygusal labilitenin olduğu durumlarda kapsayıcı bir işlev görür, emosyonel çatışmaları çözümler; travmatik yaşantıları onararak kişinin içselleştirmesine olanak sağlar (Malchiodi, 1998). Ego sınırlarının zayıf olduğu sınır ve psikotik düzeydeki kişilerde kullanılan sanat terapisi ise duyguları tanımlamak, iç gerçeklikle dış gerçeklik arasında bağlantıyı kurmak, geçiş nesnesi işlevi görmek ve sembolik dil oluşturarak iletişimi geliştirme yoluyla işlev görür (Eren, 2016)

Hemşirelik, bilim ve sanattan oluşan bir disiplindir. Bakım odaklı olan bu disiplinde hemşire-hasta arasındaki iletişim oldukça önemlidir. Görev odaklı yaklaşımlarda hemşireler hastayı bütüncül bir bakış açısıyla değerlendiremedikleri takdirde kaliteli bir bakım sunamazlar. Hemşirelik mesleğinde kaliteli bir bakım sunabilmek için bilim ve sanatın birlikte kullanılması esastır (Palos, 2014). Hemşireliğin sanat olarak kullanımıyla hastanın duyguları ve davranışlarının sonucu olarak hastanın ihtiyaçları belirlenir. Hastanın deneyimlerinin ona nasıl hissettirdiği üzerine odaklanılır. Hastanın yüzündeki duygu ifadesi, jestler ve mimikler hastanın ne hissettiğini anlama açısından önemli belirleyicidirler. Hemşireliğin sanat yönüyle beden ile zihin arasındaki denge sağlanabilir. Sözsüz bir iletişim yöntemi olan sanat terapisiyle hastalar, kelimelerle

ifade edemedikleri duygularını sanat yoluyla dışa vurabilirler. Sanat terapisi bu yönüyle hasta ve hemşire arasında alternatif bir iletişim yöntemi olarak kullanılabilir. Tüm bunların ışığında kapsamlı bir hemşirelik bakım planı yapılabilir (Özden, 2020).

Psikiyatri hemşirelerinin mesleki yaşamlarına katkısı açısından sanatın önemi oldukça büyüktür. Sanat ve yaratıcılık, ruh sağlığı ve psikiyatri hemşirelerinin bakım verdikleri kişileri daha bütüncül görme ve sorunlara yenilikçi çözümler getirmelerinde bakış açısı kazandırır, hemşirelik bakımının kalitesini arttırarak, daha yaratıcı ve doyumlu çalışmalarına katkı sağlar (Eren, 2015). Ruh sağlığı ve psikiyatri hemşireleri, farklı kültür, farklı geçmiş ve sağlık problemi olan insanlarla çalışmakta ve öngörülemeyen durumlarla sıkça karşılaşmaktadırlar. Ruh sağlığı ve psikiyatri hemşirelerinin, sanat terapi müdahalelerini tıbbi müdahalelere entegre etme ve hastaların yaratıcılığını artırma konusunda önemli rolleri vardır. Sanat terapisi, ruh sağlığı ve psikiyatri hemşirelerinin görev tanımını kapsayan ve bireyin biyopsikososyal açıdan değerlendirilmesine katkı sunan bir alandır. Sanat terapisini uygulayan ruh sağlığı ve psikiyatri hemşireleri, bireyin yaşadığı deneyimin anlamı ve duygusu üzerinden ihtiyacını tespit edebilir ve buna yönelik bakım planı geliştirebilirler (Avramova-Todorova, 2017).

Hemşirelik tanılarında biri olan aktivite intoleransında hemşirelik girişimi olarak sanat terapisinin kullanıldığını görülmektedir. Hastanın sanat aracılığıyla kendisini ifade edebilmesini ve yaşadığı anksiyetenin sanatsal aktivitelerle azaltılmasını amaçlamak hemşirenin görev ve sorumlulukları arasındadır (Carpenito-Moyet 2006).

Araştırmalar, uzun dönem yapılan sanat terapisinin, ilişkileri kolaylaştırarak ve yıkıcı davranışları azaltarak bilişsel ve duygusal gelişim açısından yararını ortaya koymaktadır (Evans & Dubowski, 2001; C. Henley, 2001). Bireyin kendisini güvenli hissettiği bir ortamda, ona çok yönlü bakış açısı kazandıran ve kişilerarası ilişkilerinde yarar sağlayan bu sağaltım biçiminin ruhsal bozukluğu olan bireylerle yapılan çalışmalarında; pozitif ve negatif semptomlar, duygu dışavurumu, kişilerarası iletişim, agresyon, benlik saygısı, ilaç yönetimi, hastaneye yineleyici yatışlar üzerinde olumlu etkileri olduğu bulunmuştur (Chandraiah et al., 2012; Crawford et al., 2012; Smeijsters & Cleven, 2006) .

Ülkemizde halen ruhsal bozukluğu olan bireylerin tedavi gördüğü kliniklerde ağırlıklıla psikofarmakolojik uygulamaların kullanıldığı, bununla beraber uygulanan

psikososyal müdahalelerin ve sanat terapi uygulamasının sınırlı olduğu bilinmektedir ve yapılan çalışmaların çoğunluğu ise psikotik bireylere yöneliktir. Günay (2017), şizofreni tanılı bireylerde uyguladığı sanat terapisinin pozitif ve negatif belirtiler ile aleksitimi düzeyinde azaltıcı bir etkisi olduğunu göstermiştir. Psikotik bireylerle gerçekleştirilen fotoğraf atölyesinin onların rehabilitasyon süreci açısından yararlı olduğu gözlemlenmiştir (Coşkun et al., 2010). Başka bir çalışmada ise şizofreni tanılı bireyler ve yakınları ile yapılan sanatla terapinin sosyal işlevsellik, negatif belirtiler ve depresif belirtilerin düzelmesine katkıda bulunduğu görülmüştür (Sarandöl et al., 2013).

Literatürde, yurtdışında yapılmış olan sanat terapi çalışmalarının büyük çoğunluğu, fiziksel hastalıklarda, travmada, çocuk istismarında ve disosiyatif bozukluklarla yapılmıştır (AATA 2012). Sanat terapisinin ruhsal bozukluklarda kullanıldığı çalışmaların çoğunluğu yenidir ve bu çalışmaların içeriğinde tek sanat unsuru kullanılması (sadece müzik, dans, resim vb. branşların kullanılması), kontrol grubu olmaması, örneklem grubunun küçük olması, oturum sayısının az olması gibi eksiklikler dikkat çekmektedir (Katherine Killick & Schaverien, 2013; Leedy & Ormond, 2005; Reynolds et al., 2008). Nevrotik kişilik örgütlenmesinde sanat psikoterapisinin etkisinin araştırıldığı çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma, bu alanda yapılacak olan çalışmalara temel olması bakımından önemlidir.

Bu çalışma, nevrotik kişilik örgütlenmesi olan bireylere uygulanan sanat psikoterapisinin ego işlevleri, duygu-düzenleme, kişilerarası ilişki tarzlarına etkisini belirlemek amacı ile gerçekleştirilmiştir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. NEVROTİK KİŞİLİK ÖRGÜTLENMESİ

Nesne ilişkileri yaklaşımını benimseyen Otto Friedman Kernberg (1977)'e göre kişilik örgütlenme düzeyleri psikotik, borderline ve nevrotik olmak üzere 3 ana başlık altında incelenebilir. Kernberg bu ayrımı yaparken, kimlik bütünleşmesi, savunma mekanizmaları ve gerçeği değerlendirme yetisinin durumuna göre yapmıştır.

Kimlik bütünlüğü, kendilik ve nesne tasarımlarının bütünleşmesinin tamamlanması olarak tanımlanır. Kendilik tasarımının bütünleşmemiş olduğu, kişinin kendisini algılamasındaki ve davranışlarındaki tutarsızlıkla görülür. Nesne tasarımlarının bütünleşmiş olması ise kişinin hayatındaki kişileri algılaması ve değerlendirmesinde anlamlı bir bütünlüğü yakalamış olması anlamına gelir (O. F. Kernberg, 1975).

Savunma mekanizmaları egoyu çatışmalardan korumak için çalışır. İlkel olgun ve nevrotik olmak üzere 3 grupta incelenir (O. F. Kernberg, 1986)

Gerçeği değerlendirme, iç gerçeklikle dış gerçekliğin ayırt edilebilmesidir. Sanrı ve varsanların olmaması, kendi duygulanım ve davranışlarını toplumsal düzene göre düzenleyebilme ve başkalarının düşüncelerine uygun şekilde tepki verebilme gibi özellikler ile kendisini gösterir (O. Kernberg, 1977).

2.1.1. Nevrotik Kişilik Örgütlenmesinin Temel Özellikleri

Nevrotik kişilik örgütlenmesinde kimlik bütünlüğü ve gerçeği değerlendirme yetisi tamdır. Nevrotik düzey kişilerin kendilerini betimlemeleri istendiğinde bunu çok yönlü yaparlar ve genelde mizaçlarını, alışkanlıklarını değerlerini, zevklerini, erdemlerini, eksikliklerini ve bunların zaman içinde süreklilik gösterdiği duygusuyla birlikte kendilerini tanımlayabilirler. Nevrotik düzey kişiler sanrı ve varsanı içeren deneyimler yaşamazlar (kimyasal veya organik madde vb. dışında). Bireyin ve terapistin deneyimlediği ‘gerçeklik’ aynıdır (McWilliams, 2010: 67).

Kendilik ve nesne tasarımları biririnden ayrılmıştır. Kendilik ve başkalarının tüm imajları (iyi-kötü) kapsamlı kavramlara entegre edilmiştir. Öncelikle daha olgun ya da ikincil düzey dediğimiz savunma mekanizmalarını kullanırlar. Nevrotik düzeyde, yeterli bir anksiyete toleransı vardır. Dürtü kontrolü ve sublimasyon kapasiteleri

gelişmiştir. Nevrotik kişilik örgütlenmesinde çatışma ego ile süperegö arasında yaşanır ve represyon başta olmak üzere, reaksiyon formasyon, izolasyon, yapıp-bozma, entellektüalizasyon ve rasyonalizasyon gibi olgun ya da ikincil düzey savunma mekanizmaları kullanılır. İstenmeyen dürtü ve istekler, kullanılan bu savunmalar ile bilinçli egodan uzaklaştırılır ve ego intrapsişik çatışmalardan korunmuş olur (O. Kernberg, 1977).

Nevrotik kişilik örgütlenmesinde kullanılan başlıca savunmalar şöyledir:

Represyon (Bastırma)

Represyon, dürtü, istek ve arzuların bilinçdışı itilerek orada tutulması ile işlev görür. Diğer savunma mekanizmalarına temel oluşturur. Bilinçdışı itilen dürtü, anı ve isteklerin bilinç düzeyine çıkması ego tarafından kabul edilemez düzeydedir. Çünkü süperegö tarafından yargılanarak egoda anksiyete oluşturacak niteliktedirler ve bu sebeple bastırılırlar. Bilinçli düzeyde açıklanamayan davranış örüntülerinin temelinde bu mekanizma yatar. Bastırma mekanizmasının zayıfladığı durumlarda bilinçdışı bastırılan materyal egoda anksiyete yaratabilir (Öztürk, 2008: 44).

Reaksiyon formasyon (Karşıt tepki kurma)

Birey, bilinçdışı dürtü arzu ve isteklerinin tam tersi bir davranış göstererek egoyu korumaya çalışabilir. Ego tarafından kabul edilemeyen anksiyete ve suçluluk duygularına yol açabilecek duygu ve dürtülerin çok yoğun olması bastırılmasını güçleştirir ve tam karşıtı olan duygu ve dürtülere dönüşür. Başkalarını sömürmeye eğilimli politika yapıcılarının sürekli insan eşitliğinden bahsetmesi, LGBT bireylere nefret söylemlerinde bulunanların kendi cinsel yönelim ya da isteklerini baskılamaları bu savunma mekanizmasına örnek gösterilebilir (Geçtan, 2006).

İzolasyon (Yalıtma)

Yaşantılarımızın bilişsel ve duygusal yönü vardır ve bunları anımsarken her iki yönü ile birlikte anımsarız. Ancak yalıtma mekanizmasında bir olayın bilişsel yönü en ufak ayrıntısına kadar anlatılırken, içerisinde bu anıya dair herhangi bir duygunun yer almaması görülür. Bu duygular ayrılarak bastırılmış ve bilinçdışı atılmıştır. Bu savunma genellikle obsesif kompulsif nevroz ve bu ruhsal belirtilere yakın kişilik özelliklerinde karşımıza çıkar (Öztürk, 2008:59).

Yapıp bozma

Bireyin fantezisinde ya da gerçekte yaptığı ve olumsuz olduğunu düşündüğü bu eylemin etkisini ortadan kaldırmak ve hiç yapılmamış gibi göstermek amacıyla bir dizi yapılan eylemler, yapıp bozma düzeneğini oluşturur. İnsanlar arasında sıklıkla kullanılan ‘maşallah’ ve tahtaya vurmak gibi davranışlar da bu savunma düzeneğinin bir ürünüdür (Öztürk, 2008: 61).

Entellektüalizasyon (Düşünselleştirme)

Dürtü, arzu ve isteklerin entelektüel yetiler ve bilgilerle açıklanmaya çalışılması ve altta yatan anksiyete kaynağının bu yöntemlerle kapatılması durumudur. Daha çok sosyokültürel seviyesi yüksek kişilerde görülür. Kişi hastalığının nedenlerini bilimsel olarak açıklamaya alışır, kendinden ziyade dış dünyanın sorunları ile ilgilenir. Tüm bunları yaparken kendisinde anksiyete yaratan konuları örtmek için yaptığının farkında değildir (Öztürk, 2008: 58).

Rasyonalizasyon (Akla uygunlaştırma)

Egoda kaygı yaratan durumlarda mantığa uygun görünen ama kaygıya neden olmayacak bir açıklama bulmak sıklıkla kullanılan savunma mekanizmalarından biridir. İnsanlarla geçinemeyen bir kişinin yalnızlıktan hoşlandığını söylemesi ya da derslerinden zayıf not alan bir öğrencinin bu durumu öğretmenlerinin yetersizliğine bağlaması bu savunma mekanizmasına örnek gösterilebilir. Rasyonalizasyon mekanizması, bilinçdışı bahaneler bularak çalışır (Öztürk, 2008: 56).

Nevrotik bir kişiyi yardım arayışına yönlendiren özelliklerinin bir kısmını kişi dışarıdan görebilir yani nevroitik kişilik örgütlenmesi gösteren kişinin psikopatolojisinin büyük bir kısmı egoya yabancıdır (ego distonik) (McWilliams, 2010: 68). Nevrotik kişilik örgütlenmesi gösteren bireyin gözlemleyen egosunun sağlam olması, hasta ile terapist arasında güçlü bir terapötik ittifakın oluşmasını sağlar. Pek çok kez birey ve terapist, daha ilk seanstan itibaren aynı tarafta yer aldıklarını ve bireyin sorunlu yönüyle birlikte mücadele edeceklerini bilirler. Böylesi bir ilişkide terapistin karşı aktarımının duygusal içeriği çözüme ulaşılamayacak kadar zor olmaz; çünkü birey terapistinde öldürme ya da kurtarılmaya isteği gibi duygular uyandırmaz (McWilliams, 2010: 69).

Nevrotik düzey kişiler, kendiliğın gözlemleyen ve deneyimleyen iki parçasını da terapinin erken aşamalarında oluştururlar. Nevrotik düzey kişilerin yaşadıkları sorunlar belli bir düzeyde ego ile uyumlu (ego sintonik) olsa dahi kendi düşündüklerini

kabul ettirmek için terapistlerine baskı kurmazlar. Örneğin, nevrotik kişilik örgütlenmesi düzeyinde paranoid bir kişi yaşadığı kuşkuların kendisinin içsel süreçleri ile ilgili olduğu fikrini en azından göz önünde bulundurmaya gönüllü olur. Bunun aksine kişilik örgütlenmesi sınır durum ya da psikotik düzeyde olan kişiler yaşadıkları sıkıntılarının kökeninin dışsal olduğu konusunda ısrarcıdırlar. Yine benzer bir şekilde nevrotik yapı içerisindeki kompulsif kişiler yineleyici davranışlarının saçma olduğunu söyleyerek bunları yapmazlarsa kaygılarının artacaklarından şikâyetçi olacaklardır. Kompulsif sınır durum ya da psikotik kişiler ise kompulsiyonları ile korunduklarına inanırlar ve bununla ilgili akılcılaştırmalarda bulunurlar (Friedman & Samberg, 1994).

Nevrotik düzey kişilerin Erik Homburger Erikson'un (1902-1994) psikososyal gelişim basamaklarından temel güven ve temel özerklik evrelerini başarı ile tamamladıkları söylenebilir. Kimlik duygusu ve girişimciliğin oluşmasını içeren üçüncü evreye doğru ilerleme göstermişlerdir. Bu kişilerin terapiye başvurmaları, ne istedikleri, istediklerini gerçekleştirmeye çalışırken deneyimledikleri ve kendilerinin ürettiklerini düşündükleri engeller arasında yaşadıkları çatışmalardan dolayı olur. Freud'un terapinin amacı olarak düşündüğü sevmeye ve çalışmaya dair ketlenmelerin kaldırılması bu grup için geçerli olmakla birlikte bazı nevrotik kişilerin terapiye başvurusundaki amaç yalnız kalabilme ve oyun oynayabilme kapasitesini geliştirme üzerinedir (McWilliams, 2010: 69).

Nevrotik kişilerde sanat psikoterapisinin kullanılması, görsel bir şekilde ortaya konulan ve sembolleştirilen bilinçdışı çağrışımlarla çalışılabilmesinin yanı sıra oyun oynama kapasitesi ile ilişkili olan yaratıcılığı artırır (Liebmann, 2004).

2.2. SANAT PSİKOTERAPİSİ

2.2.1. Psikiyatride Sanatın Kullanımı

Sanatın tedavi edici bir yöntem olarak kullanılması 1930'ların sonlarında Avrupa'da olmuştur. Bu dönem 2. Dünya Savaşı'nın yıkıcı etkilerinin devam ettiği ve ruhsal desteğe ihtiyaç duyulan bir dönemdir. Dışavurumculuğun gündemde olduğu bu dönemde sanatın terapötik yanı toplumun yaşadığı zorlu dönemde destekleyici bir yaklaşım olarak ortaya çıkmıştır (Eren, 2015).

Sanat terapisi kavramı, sanatçı Adrian Hill (1942)'in tüberküloz hastalarıyla yaptığı çalışmada ortaya çıkmıştır. Hill, hastaların yaptığı resimlerle rahatlamasının yanı

sıra kendilerini resimle daha iyi ifade ettiklerini gözlemlemiştir. Sanatın anksiyete ve travmayı anlamada etkili bir araç olduğunu ifade etmiştir (Demir, 2017).

Margaret Naumburg (1890-1993) ve Edith Kramer (1916-2014), sanat psikoterapisinin öncüleri olarak kabul edilen iki isimdir. Jung'un etkisi altında kalan Naumburg, "dinamik yönelimli sanat psikoterapisi" olarak tanımladığı modelini geliştirmiştir. Naumburg, bu modelinde danışan ile terapist arasındaki aktarım ilişkisine odaklanmıştır. Bilinçdışı çatışmaların danışanların yaptığı serbest çizimler ve resimler aracılığı ile somutlaştırılabildiğini, bu çatışmaların bilinç düzeyine taşınan iyileştirici ve katartik yönlerini vurgulamıştır. Naumburg, bilinçdışı çatışmalar ile çalışırken, Kramer yaratıcı sürece vurgu yaparak bu sürecin iyileştirici gücünden bahsetmiştir. Kramer, yaratıcı sürecin bireyin ego savunma mekanizmalarını güçlendirdiğini öne sürerek sublimasyon mekanizmasının önemini vurgulamıştır. Buradan yola çıkarak sanat terapisi, terapi olarak sanat ve sanat psikoterapisi olarak iki farklı terapötik yönüyle incelenmeye başlanmıştır (Angane, 2017).

Sanat terapisi psikanalitik akımdan oldukça etkilenmiş ve farklı teoriler de ortaya çıkmıştır: Psikozlarda sanat terapisini kullanan Katherine Killick (1987), resmi eylemsel alanın kullanılabileceği bir "saha" olarak görmüştür. Bu saha, oluşturduğu ara alanla terapötik bir işlev görmektedir. Joy Schaverian (1992), "Analitik Sanat Psikoterapisi" yaklaşımında sanat ürünü oluşturma ve belli bir mesafeden ona bakma eyleminin kişide oluşturduğu psikolojik değişimi vurgulamıştır. Wilfred Ruprecht Bion (1897-1979)'un konteynır (container) kavramı ve alfa -beta ögeleri, sanat terapisine farklı bir bakış açısı getirmiştir. Anne ile bebek arasındaki ilişki temelindeki gibi bebeğin hareketlerinin anne tarafından anlamlandırılması Bion'un beta ögeleri adını verdiği ham deneyimleri oluşturur. Terapist ve danışan arasındaki ilişkide beta ögeleri sanat ürününe aktararak terapistin yorumlamaları ve anlamlandırmaları ile içselleştirmiş alfa ögelere dönüşür (Bion, 1994; Katherine Killick, 1993; Schaverien, 1999).

Sanatın psikiyatride kullanımını kısaca üç ana başlık altında incelenebilir: İlk dönem, ikinci dünya savaşının olumsuz psikolojik etkilerini azaltmaya yönelik sanatın bir dışavurum aracı olarak kullanılmasına denk gelen 1930'ların sonu ile 1950'lerin başını içeren dönemdir. Bu dönemde sanat ilk kez hastane ortamında kullanılmaya başlanmıştır. Terapistler bu dönemde daha çok gözlemleyen ve bireyi resim yapmaya

teşvik eden edilgen bir konumda olmuşlardır. İkinci dönem, ise 1960'ların başlarından 1980'lerin başına kadar sürmüştür. İngiliz Sanat Terapistleri Derneği'nin kurulması bu dönem içerisinde olmuştur. Bu dönemde sanat psikoterapisi, anti psikiyatri akımı ve hümanistik görüşlerin etkisi altında kalmıştır. Sanat terapisi bu dönemde psikanalizin etkisi altında kalarak özellikle Jungien yaklaşımdan etkilenmiştir. Üçüncü dönem, 1980'lerden günümüze kadar uzanan dönemi kapsamaktadır. Bu dönem sanat psikoterapisinin profesyonel bir meslek dalı olarak ruh sağlığı alanında kendisine yer bulmaya çalıştığı dönemdir (Katherine Killick, 1993; K Killick & Schaveiren, 2003).

Dünyada uzun yıllardır ruh sağlığı ekibi içerisinde sanat terapistleri vazgeçilmez bir unsur iken Türkiye'de bu alanın bireysel çabalar ve birbirinden kopuk bir şekilde yürütülmüştür. Bu alandaki eksikliği gidermek adına Sanat Psikoterapistleri Derneği 2012 yılında Türkiye'de kurulmuş ve yaratıcı sanatların terapötik amaçlarla kullanılmasına katkı sağlamayı hedeflemiştir.

2.2.2. Sanat Psikoterapisinin Tanımı ve Terapötik İşlevi

Sanat terapi kavramı, ortaya çıktığı günden bu yana farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Sanat terapisi, adından da anlaşıldığı üzere hem sanat hem de terapi sürecini içerir. Güncel bir yaklaşımla, danışan ve terapist ilişkisinde görsel imgelerin ve nesnelerin önemli rol aldığı bir psikoterapi metodu olarak tanımlanabilir. Tüm terapi yöntemlerinde olduğu gibi sanat terapisinde de içselleştirme ve sentez ancak deneyim yoluyla kazanılır. Sanatı bir terapi olarak sunabilmek için, bir klinisyen olarak eğitilmiş olmak şarttır (J. A. Rubin, 2009).

İngiliz Sanat Terapistleri Derneği (BAAT), sanat terapisinin tanımını şöyle yapmıştır:

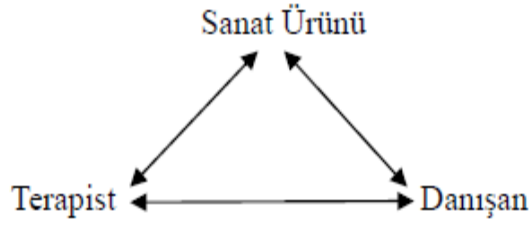
- Sanat terapisi, sanatın bir iletişim aracı olarak kullanıldığı psikoterapi yöntemidir.
- Sanat terapisinde, danışanın daha önce sanatla ilgili bir deneyiminin olup olmaması önemli değildir ve terapist süreçte estetik kaygı gözetmez.
- Sanat terapisinin birincil amacı, güvenli bir ortam içerisinde danışanda farkındalık yaratmak ve değişim sağlamaktır.

Amerikan Sanat Terapi Derneği (American Art Therapy Association-AATA) sanat terapisini; ruhsal bozukluğu olan, travmatik süreçler yaşayan ve zorlu yaşam koşullarına maruz kalan bireylerle, profesyonel bir ilişki içerisinde sanat yapma sürecinin terapötik olarak kullanılması olarak tanımlar. Sanat yapma süreci ve sanat ürününe yansıtılanlarla bireylerin farkındalıkları geliştirilebilir ve ruhsal bozukluğu olan bireyler hastalıklarının neden olduğu semptomlarla daha iyi başa çıkabilirler. Sanat ürünü oluşturma süreci bilişsel işlevleri ve yaşam doyumunu artırmak açısından danışanlara destek sağlar (AATA).

Kanada Sanat Terapisi Derneği (Canada Art Therapy Association-CATA)'ne göre sanat psikoterapisi, danışanın sanat ürününe yansıttıklarının yaratıcı süreç içerisinde ruhsal, fiziksel ve duygusal iyi oluş halini artırmak için kullanılmasıdır (CATA).

Sanat terapisi, farklı ruhsal bozuklukların tedavisinde kullanılan deneyimsel terapi yöntemlerinden biridir. Günümüzde kullanılan deneyimsel terapiler; sanat terapisi, kum terapisi, oyun terapisi vb. yöntemleri içermektedir. Sanat terapisi, danışanın kendisini terapiye götüren sorunları ve endişelerini ifade edebileceği ve bunlarla çalışabileceği müzik, resim, tiyatro, sinema, hareket ve dans gibi sanatın her alanındaki uygulamaları içerir (Case & Dalley, 2014). Bu yöntemler, danışanın duyguları için bir çıkış yolu olmakta, danışanın gelişim düzeyini belirlemek ve terapist tarafından danışanın iç dünyasını anlamak için bir araç olarak kullanılmaktadır. Sanat terapisi, estetik açıdan hoşta gidecek ürünleri ortaya çıkarmak yerine, duyguların dışavurumunu yansıtmak için sanatın bir araç olarak kullanımı ve sanatın kendisi ile iki farklı şekilde terapötik işlev görür (Malchiodi, 2003). Sanat psikoterapisi, ciddi ruhsal bozukluğu olanlardan, farkındalık düzeyini geliştirmek isteyenlere kadar geniş bir yelpaze için uygulama alanı bulabilir. Bütün sanat terapi yöntemlerinin ortak noktası sözel olmayan iletişime ve yaratıcı sürece odaklanarak danışanın duygularını kabul edip ifade edebileceği güvenli bir ortamı sağlamalarıdır (Payne, 1993).

Sanat psikoterapisinde, üçgen ilişkiyi (danışan-sanat eseri-terapist) sağlayan sanat eseri (art work) vardır (Şekil 2.2). Terapist ve danışan, ortaya çıkan sanat ürününü ve yaratıcı süreci anlamlandırırken birlikte hareket ederler (Case & Dalley, 2014).



Şekil 2.1: Sanat psikoterapisinde üçgen ilişki

Danışan ile terapistin ilk seansında ortaya çıkan sanat ürünü terapi için bir başlangıç noktası kabul edilebilir ve terapinin sonlanma aşamasındaki ürün ile karşılaştırıldığında bir değerlendirme aracı olarak kullanılabilir. Betts (2006) tarafından, aralarında Rorschach, Goodenough-Harris Draw-a-Man Testi, House-Tree-Person ve Tematik Algılama Testi dahil olmak üzere çeşitli değerlendirme analizleri yapılmıştır. Bu testlerde sanat farklı şekillerde kullanılmakta ve test sırasında danışandan belirli şekilleri resmetmesi istenmektedir.

Sanat terapisinin terapötik işlevi, terapistin çalıştığı bireylerin ihtiyaçlarına göre değişir ve bu ihtiyaçlar terapötik ilişki ilerledikçe değişebilir. Yaratıcı süreçte amaç, bir danışan için yarattığı görsel imge üzerinden yaşadığı duygusal zorluğu keşfetmesini ve bunu paylaşmasını sağlamak iken; bir başkası için pastel boyaları kullanarak kağıtta yaptığı çizimlerle daha önce ifade edilmemiş olan duygularına şekil vermesinin yeni yollarını geliştirmesini sağlamaktır (Edwards, 2014: 5).

Sanat psikoterapisinin terapötik işlevleri genel olarak aşağıdaki gibi sıralanabilir (Edwards, 2014: 7-13):

- Sanat terapisi, farklı ihtiyaçları ve zorlukları olan kişilere yönelik kullanılabilir. Bir görsel üzerinden düşünce ve duyguların paylaşılması yoluyla, destekleyici bir ilişki içerisinde kişi risk alma deneyimini yaşayabilir. Sanat terapisi kişinin duygusal olgunlaşmasını sağlayarak benlik saygısını artırır, psikolojik ve sosyal bütünleşmeyi sağlar.
- İmgeler ve nesnelere oluşturularak deneyimi dışsallaştırmak, somutlaştırılan sanat eseri üzerinden konuşmayı mümkün kılar.
- Bazı danışanlar, oluşturdukları imge ve nesnelere aracılığı ile baş edemeyecekleri duyguları kontrol altına alabilirler.

- Sanat terapisinde oluşturulan semboller ve bu sembolik içeriğin yorumlanması, kendini anlama ve duygusal gelişim için zemin hazırlar.
- Sanat terapi sürecinde renk, şekil ve biçimsel yönüyle ortaya çıkan sanat eseri kalıcıdır. Sanat ürününün kalıcılığı - sözlü anlatımın geçici doğasının aksine - özellikle sanat terapisti ve danışanların terapi sırasında meydana gelen değişiklikleri takip etmelerini ve düşüncelerini sağlar. Terapide sürdürülmesi zor olabilen odaklanma ve süreklilik duygusunun oluşturulmasına yardımcı olur.

2.2.3. Sanat Terapisinde Uygulama Adımları

1.) Terapinin Yapılacağı Ortamın Hazırlanması ve Malzemelerin Temini

Terapinin yapılacağı ortamın terapötik bir ortama dönüştürülmesi ve ortaya çıkabilecek sorunları tahmin ederek çözüm yoluna gidilmesi terapiye başlamadan önce önemlidir. Fiziksel ortamda dikkat dağıtacak unsurların olmaması sağlanmalı, ortamın çok sıcak ya da çok soğuk olmasından kaçınılmalıdır (Göktepe, 2015).

2.) Danışanın İhtiyacına Göre Değerlendirme Yapma ve Amaç Oluşturma

Grup terapisi ya da bireysel seansa alınacak danışan ile yapılan ön görüşmede hastalığına göre değerlendirme yapılmalı, yapılandırılmış ya da yapılandırılmamış sanat terapi oturumları üzerinden hedefler belirlenmelidir. Danışanın ego işlevleri, savunma mekanizmaları, duygu düzenleme ya da iletişimdeki güçlükleri, başa çıkma yöntemleri hasta ile yapılan görüşmede değerlendirilmeli ve ilgi duyduğu sanat dalı da göz önüne alınarak sanat terapi oturumlarının içeriği oluşturulmalıdır (Göktepe, 2015).

3.) Uygulama Aşaması

Terapinin uygulama kısmı yapısal olarak giriş, ısınma, ana çalışma ve paylaşım olarak dört kısımdan oluşmaktadır. Giriş kısmı, üyelerin bir önceki seansla ilgili paylaşmak istediklerini söyledikleri, şimdi ve burada nasıl hissettiklerini gruba aktarabildikleri kısımdır. Grubun başlangıç aşamalarında tanışma da bu kısım içine dâhil edilebilir. Isınma kısmı, üyeleri dış dünyadan uzaklaştırıp iç dünyalarına getirmek için yapılan nefes egzersizleri, meditasyon teknikleri gibi uygulamaları içerir. Bu aşama kişinin yaratıcılığa geçişi için zemin oluşturur. Ana çalışmada ise, yönerge ile birlikte önceden planlanan sanat materyali kullanılır. Bu çalışmada grubun ya da danışanın yapısına göre oluşturulan yapılandırılmış/yapılandırılmamış sanat aktivitesi uygulanır.

Paylaşım aşamasında gruptaki üyeler (bireysel seans için danışan) ürettikleri sanat ürününe belli bir mesafeden bakarak kendi içsel temsillerinin somutlaştırılmış yansımalarını güvenli bir çevrede terapist eşliğinde görebilirler. Terapist, danışan ve sanat ürününü kapsayan terapötik ilişki bu kısımda gerçekleşir. Paylaşımdan sonra yapılan kapanışla seans sonlandırılır (Göktepe, 2015).

4.) Gereksinimlerin Belirlenmesi

Paylaşım kısmından sonra oturum değerlendirilmesi yapılır ve danışanların gereksinimleri belirlenir. Belirlenen konular tedavi ekibiyle konsültasyon yapılarak paylaşılır. Danışanın terapide kazanımlarını gündelik yaşamına uyarlaması ve terapi sonrası takip periyotları konuşulur (Göktepe, 2015; Neimeyer, 2012).

2.2.4. Sanat Terapisinde Malzeme Seçimi

Sanat terapisinde kullanılan malzemenin basit ve kullanımının kolay olması oldukça önemlidir. Sanat malzemesinin kullanımı ne kadar pratik ve kolay olursa danışan o kadar kolay “yansıtma” yapabilir. Malzemenin kullanımı zor olduğunda kişi kendi yaratım sürecinden uzaklaşıp malzemeyi doğru kullanma becerisi ile ilgili kaygı yaşayabilir. Ancak her ne kadar malzemenin kullanımı kolay olsa da ilk karşılaşmada kişinin bir miktar kaygı yaşaması olasıdır (Yurtsever, 2014).

Malzemeler, kişinin kendisini ifade etmede kullandığı araçlardır. Bu ifade etme; hareket, ses, resim, boya, dans gibi birçok farklı yolla olabilir. Bunların hepsi grupta anlaşılır ve kabul edilebilir olduğunda kişinin gruba güveni artar. Basit malzemelerin seçimi aynı zamanda kişinin diğer grup üyeleri ile kendisini kıyaslamasını önleyecek bir ortam da sağlar. Bu nedenle malzeme seçimi güvenli bir ortam sağlamak için oldukça önemlidir. Malzemelerin grupça nasıl korunduğu da grup güvenini ve grup dinamiğini etkileyen unsurlardandır. Grubun malzemelere olan yaklaşımı dikkatle gözlenmelidir. Malzemeler sanat ürününü oluşturma sürecinde bir araç iken aynı zamanda grubun bilinçli ve bilinçdışı yansımalarını da taşıyan bir kap görevi de görür. Grup kurallarından bahsederken malzemenin kullanımı ile ilgili çerçeveyi iyi tanımlamak gerekir (Yurtsever, 2014: 38-42).

Her grubun belirlenmiş belli bir süresi vardır. Bazı gruplar daha kısa süre sınırlı yapılabilir. Malzemelerin, çalışmaların belirlenen süre içerisinde bitmesine izin verecek nitelikte olması da önemli bir unsurdur.

Malzemelerin yapısını anlamak, kişinin kendi dinamiğini anlamak açısından önemlidir. Farklı sanat malzemeleri aracılığı ile kişinin içsel temsilleri somutlaştırılarak dışsallaştırılır. Kullanılan belli başlı malzemeler şöyledir (Yurtsever, 2014: 38-42):

Kurşun kalem/Kuru boyalar: Klasik çizim malzemesidir ve kullanımı kolaydır. Renklendirme, gölgeleme, hafif ya da baskın çizimler kolay bir şekilde bu malzeme kullanılarak gösterilebilir.

Pastel boya: Kuru boyalara göre daha canlı ve baskın bir tonu vardır. Kuru boya, pastel boyanın yanında daha çekingen kalabilir. Pastel boya, erken çocukluk dönemlerimizde kullandığımız bir malzeme olduğu için bu döneme ait çağrışımlar yapabilir.

Sulu boya: Geçirgen bir boyadır. Kâğıttaki çizimi suluboya kullanarak kapatmak zordur. Kişi kullanmasını bilmiyorsa su ya da boya diğer çizimlerin üzerine dağılabilir.

Akrilik boya: Akışkan ve koyu yapısıyla altta olanı kapatır. Üzeri farklı renklerle boyanabilir. Sadece su kullanarak elden temizlenebilir.

Parmak boyalar: Fırça gibi bir malzeme araya koymadan parmakların direk boyaya temas ettirilerek kullanıldığı boyalardır. Yarı akışkan sıvı bir yapısı vardır. Pastel boyalar gibi parmak boyalar da çocukluk anılarını hatırlatabilir.

Tebeşir pasteller: Elde iz bırakan ve uçuşkan bir yapısı vardır. Alttaki kâğıda göre parlak görünebilir. Kullanıldıktan sonra sabitleyici sprey ile kalıcılığı sağlanabilir.

Kil / Oyun hamuru: Sanat terapisinde üç boyutlu çalışmaya imkân veren bir malzemedir. Dokunma duyusunu harekete geçirir. Kil, doğası gereği bozma, yapma, yeniden şekillendirmeye ve dönüştürmeye izin verir. Bu nedenle kil, sanat terapisinde çok etkili terapötik bir malzemedir.

Artık malzemeler: Günlük hayatta kullandığımız geri dönüşüme izin veren malzemelerdir. Bunlar kumaş, ip parçaları, plastik eşyalar, kâğıtlar, kartonlar vb. şeyler olabilir. Bu malzemelerin varlığı sanat çalışmasında kişinin yaratıcılığını ateşleyebilir.

Doğal malzemeler: Doğadan toplanan yaprak, kozalak, çiçek gibi malzemelerdir. Doğadan toplanıyor olması kişide kolektifi düşündürecek duygular uyandırabilir. Derin duyguları fark etmede doğal malzemelerin kullanılması güvenli bir yol açabilir.

Kolaj malzemeleri: Dergi, gazete, karton, el işi kağıdı vb. malzemelerden kesilen parçaların birleştirilmesi ile kolaj çalışması yapılır. Kolaj çalışmasının yapılması için uhu, makas ve kâğıdın da bulundurulması gerekir. Kolaj malzemelerini kullanarak bir çalışma yapmak grubun başında ve alışmakta olan kişi için daha tercih edilebilir.

Malchiodi (2002), sulu boyayı kullanmanın telafisi olmaması nedeniyle süreklilik kavramına vurgu yaptığını belirtir. Sulu boyanın kişiyi oyuna, deneyimlemeye ve hayal etmeye teşvik ettiğini söyler. Sulu boya kendiliğindenliğe ve yaratıcı sürece güvenme hissini oluşturabilen bir malzemedir.

Malchiodi (2002), kolaj tekniğinin önemine de vurgu yapar. Kolaj tekniğiyle, düzensizliğin içinden seçilen parçalarla, kişinin içsel temsilleri birleşerek dönüştürme süreci deneyimlenir ve ortaya bir kompozisyon çıkar.

Kil, söz öncesi dönemle oldukça ilişkili bir sanat malzemesidir. Anne ve bebek ilk iletişimini dokunma yoluyla sağlar. Bu dönemdeki duygular dokunma ve hareketle kodlanır. Kil, dokunma duyusunu harekete geçirerek kişinin erken dönem nesne ilişkileriyle bağlantılı duygularını ortaya çıkarabilir ve sözel ifade konusunda güçlük çeken bireyler için iyi bir araçtır. Kil ile bilinçdışı temsiller çok kolay somutlaştırılabilir. Kişi, kille çalışırken yoğun regresif duruma girebilir ve ortaya çıkardığı sanat ürünü üzerinden yaşadığı duyguları sözelleştirerek katarsis yaşayabilir (Sholt & Gavron, 2006).

2.2.5. Sanat Terapisi Teknikleri

Sanat terapisi sürecinde farklı sanat dallarından sadece bir tanesinin ifade ediş şekline başvurulmasının yanı sıra intermodel dışavurumcu bir yaklaşımla bir sanat dalından diğerine geçiş yapılabilir. Başlıca sanat terapisi teknikleri; müzik-ritm terapisi, dans ve hareket terapisi, şiir terapi, görsel sanatlar terapisi ve drama terapidir.

2.2.5.1. Müzik-Ritm Terapisi

Ruh sağlığı alanında müziğin tedavi amaçlı olarak kullanımını 2500 yıl öncesine kadar uzanmaktadır. Anadolu'daki ilk kurulan medeniyetlerden Eski Mısır ve Antik

Yunan'a kadar müzik yoluyla tedaviye ilişkin birçok işarete rastlanmıştır. Selçuklu döneminde Külliye ve Şifahanelerde müzikle akıl hastalıklarının tedavisi sürdürülmüştür (Güney, 2011).

Müzik terapisi, danışanların fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal ihtiyaçlarını ele almak için müziğin terapötik bir ilişki içinde kullanılmasını içerir. Danışanların güçlü yönleri ve ihtiyaçları değerlendirildikten sonra, müzik yaratma, şarkı söyleme, müziğe geçme ve / veya müzik dinleme yoluyla tedavi ilerler. Terapötik bağlamda müzikal katılım yoluyla, danışanların yetenekleri güçlendirilir ve yaşamlarının diğer alanlarına taşınmaları sağlanır. Müzik terapisi, kendisini kelimelerle ifade etmekte zorlanan kişiler için farklı iletişim yolları sağlar. Müzik terapisi üzerine yapılan araştırmalar; genel fiziksel rehabilitasyon, tedaviye uyumda motivasyonu artırma, danışanlara ve ailelerine duygusal destek sağlama ve duyguların ifadesi için bir çıkış yolu sağlama gibi birçok alan üzerine yoğunlaşarak tedavinin etkinliğini göstermiştir (Amerikan Müzik Terapi Derneği).

Müzik terapisi bireysel ve gruplara uygulanabilir. Müzik terapi seanslarında kişiler müziği dinleyerek pasif ya da müzik yaparak aktif bir konumda bulunabilirler. Terapist alıcı konumundaki kişiye dinlettirdiği müziklerle ruhsal durumunda değişiklik yaratmayı hedefler. Birey, etkin rol aldığı seanslarda ise terapist ya da diğer grup üyeleri ile etkileşime girerek doğaçlama ile bir ritm oluşturabilir. Müzik, gruba bağlılığı ve güven duygusunu artıran etkili bir araçtır (B. Eren, 2013).

2.2.5.2. Dans ve Hareket Terapisi

Amerikan Dans Terapi Derneği (American Dance Therapy Association-ADTA), dansı sağlığı ve refahı sağlamak amacıyla bireyin duygusal, sosyal, bilişsel ve fiziksel bütünleşmesini teşvik etmek için hareketin psikoterapötik kullanımı olarak tanımlamaktadır. Dansın ruhsal bozukluğu olan bireylerde kullanımı 20. Yüzyılın ortalarında dansçı Marian Chace'in önderliğinde başlamış ve dans bir psikoterapi biçimi olarak alanda kendine yer bulmaya başlamıştır. 1940'lı yıllarda psikanalitik görüşün etkisinde dans ve hareketin yararı fark edilmeye başlanmıştır; 1960'lı yıllarda Amerikan Dans Terapi Derneği'nin kurulmasıyla bu alanla ilgili eğitimler geliştirilmiş ve uygulanmaya başlanmıştır (American Dance Therapy Association).

Zihin, beden ve ruh, birbirleri ile bağlantılı olan ayrılmaz parçalardır. Beden ve içsel temsillerin birbirinden ayrı olması düşünülemez. Bedendeki bir değişim zihni

etkileyeceği gibi bunun tam tersi de olabilir. Dış dünya ile bedenlerin oluşturduğu hareketler vasıtasıyla temas kurulur ve uyum sağlanır. Hareket, duygularla doğrudan bağlantılıdır. Hareket alanı gereksinimlere ve baş etmeye yönelik farklı şekillerde kullanılabilir. Dans ve hareket terapisi, kişinin beden hareketleri ile içsel süreçlerinin bağlantısının kurulması esasına dayanır. Kişi, hareketlerinden yola çıkarak kendi ruhsal süreçleriyle bağlantı kurabilir, farkındalık geliştirebilir ve hareket repertuarını artırabilir. Dans ve hareket terapisini doğası nedeniyle tanımlamak zordur ve ne olduğu hakkında gerçek bir fikir edinmek sürece aktif olarak katılmayı gerektirir. Dans terapisinin uygulama alanı geniştir. Hasta ve sağlıklı kişilere farklı alanlarda (sağlık- eğitim-danışmanlık) ve farklı şekillerde (bireysel- grup) uygulanabilmektedir ve bu alanda eğitim almış kişilerce uygulanması esastır (Levy, 2005).

2.2.5.3. Şiir Terapi

Şairler ve filozoflar bin yılı aşkın süredir şiirin iyileştirici doğasını kullanmaktadırlar. Şiirlerinde, mitlerinde ve hikâyelerinde insanlığın mücadelelerini seslendirerek insanların en derin korkularıyla başa çıkmalarına yardımcı olmuşlardır. İnsanlar bu eserleri duyunca acılarıyla yalnız olmadıklarını öğrenmişler; daha büyük bir mücadelenin parçası olduklarını düşünmüşlerdir (Harrower, 1972). Birçok şair, kendi duygusal ve ruhsal kaynaklarını anlamaya çalışırken şiirin özgürleştirici gücünü keşfetmiştir. Örneğin, Amerikalı şair Charles Bukowski (1991) şiiri “asıl psikiyatrist” olarak görmüştür. Şiir, farklı gruplar için tedavi edici olabilir ve terapötik olarak kullanılabilir.

Nicholas Mazza (2003), 1999 şiirin terapötik faydalarını belirten bir model (the model for poetry therapy) geliştirmiştir. Modeli, terapistin şiiri kullanırken nasıl bir yol izleyeceği hakkında rehber oluşturur. Bu modele göre şiir, üç farklı şekilde kullanılabilir: Bunlardan ilki kişinin duygusunun şiirle bağlantılandırılması sürecidir (kuralcı bileşen). İkincisinde kişi terapistin desteğiyle şiirini yazar (yaratıcı bileşen). Üçüncüsünde şiirdeki metaforlar, semboller ve şiirin seslendirilmesi kullanılır (törenselleşen bileşen).

Şiir, kişinin kendisini ifade etmesinde, bastırılan duyguların dışavurumunda kullanılabilir gibi kişinin farkındalığını geliştirmek amacıyla da kullanılabilir. Şiir, terapötik faydasını imgelerin gücünü kullanarak sağlar. Bireylerin duyguya geçişini

kolaylaştırır ve şiirsel yorumlamalar ile farklı bakış açıları kazanmasını sağlar (N Mazza, 2014).

2.2.5.4. Görsel Sanatlar Terapisi

Görsel sanatlar insanlığın başlayıcından bu yana kullanılmaktadır. Kaygı, korku, haz, mutluluk gibi insana ait tüm duygular görsel sanatların kullanılmasıyla ifade edilmiştir. Mağara duvarlarına yapılan resimlerden hidrellezde gül ağacı dibine gömülen çizimlere kadar geniş bir yelpazede görsel sanatların kullanıldığı görülmektedir. Görsel sanatların ruhsal bozuklukların tedavisinde ilk kullanımı Friedl Dicker-Brandeis (1898-1944)'in ikinci dünya savaşı sırasında toplama kampında çocuklarla yaptığı çalışmada olmuştur (Artun, 2010).

Görsel sanat terapisi, bireyin oluşturduğu ifadelerle farkındalık kazanması, yaşadığı kaygı, depresif, travma veya kronik hastalıklarla baş edebilmesi ve özgüven oluşturabilmesi için bir terapist eşliğinde çalışılan psikoterapi yöntemidir. Görsel sanat terapisinde boyalar, oyun hamurları, çamur, ebru vb. malzemeler kullanılır. Görsel sanat terapisinde çizgiler ve renklerin kullanımıyla kişi iç dünyasını kâğıt üzerine aktarır ve terapistin eşliğiyle aktarılan duygularla çalışılır. Somutlaştırılan ürün terapötik ara alanda terapist eşliğinde anlam kazanır. Terapistin destekleyici ilişkisi anlamlandırma sürecinde önemli rol oynar. Resim ile sembolleştirilen bilinçdışı materyal egoyu güçlendirir (Malchiodi, 2011). Görsel sanatlarla çalışan kişi yaratıcı süreç esnasında birincil sürece geriler ve seans esnasında oluşan bu regresyon ego kontrolündedir (Knafo, 2002).

Görsel sanat terapisi, yaşlı, çocuk, sağlıklı ve tüm hasta gruplarında tanı ve tedavi amacıyla uygulanabilir.

2.2.5.5. Drama Terapi

Drama terapi, fiziksel ve duygusal bir entegrasyon sağlamak ve belirtileri azaltmak için çağrışımların sistematik bir biçimde kullanılması olarak tanımlanmaktadır. Drama terapisinde tiyatrunun öğeleri terapötik olarak kullanılır. Kukla oynatma, maske yapma, hikaye anlatıcılığı, rol değiştirme gibi teknikler drama terapi içerisindedir (Nort American Drama Therapy Association).

Drama terapide seansın üç bölümü vardır: İlk bölüm, kişinin kendisi hakkında paylaşımlar getirebildiği kısımdır. İkinci bölümde grup üyeleri, oluşturdukları mitolojik

hikaye, senaryo ya da öykü kahramanlarının rollerine girerler ve farklı rollerle yeni deneyimler yaşanır. Üçüncü bölümde üyeler rollerinden çıkarlar (Andersen-Warren & Grainger, 2000).

Drama terapide, bedenselleştirme, yansıtma ve rol olmak üzere üç önemli kavram vardır. Bedenselleştirme dans ve bedeni kullanarak duyguları somutlaştırma sürecidir. Yansıtma, çalışılan konunun resimle ifadesi, grup kolajı oluşturma ya da öykü yazmak gibi projektif tekniklerle anlatımı ifade eder. Rol, eylemle oluşturulan öykünün oynanmasını içerebilir. Çocukların gözlemlenerek oluşturulduğu bu kavramlar dramatik gelişim basamaklarıyla ilişkilidir (Yurtsever, 2014).

Drama terapisiyle, sosyal izolasyonu olan kişilerin diğerleriyle etkileşimiyle dışadönük olması desteklenebilir. Drama terapisiyle, kişiler yaşadıkları problemleri sahnede oynayabilir çözüm yollarını içselleştirebilir ve kendi yaşamlarına uyarlayabilirler (Yurtsever, 2014).

2.2.6. Sanat Terapisinin Graplarda Kullanımı

Sanat psikoterapisi, bireysel ve gruplara uygulanabilen bir yöntemdir. Grup terapisinin tercih edilme nedenleri ve bireysel terapiye göre avantajları şöyle sıralanabilir (Liebmann, 2004: 11):

- Graplarda sosyal öğrenme etkin olarak işler.
- Benzer sorunları olan kişiler birbirlerine destek sağlayabilirler ve ortaklaşa bir çözüm yoluna gidebilirler.
- Grup üyeleri, gruptaki diğer kişilerin paylaşımlarından fayda sağlayabilirler.
- Grup üyeleri, gruptaki diğer üyeleri rol model olarak yeni roller deneyimleyebilir, bu rollerde desteklenebilir ve güçlendirilebilirler.
- Grup çalışmaları sıklıkla üzerinde çalışılabilecek erken dönem aile dinamiklerini ortaya çıkarır.
- Grup, geri planda kalmış yetenekleri geliştirmek için bir katalizör işlevi görebilir.
- Grup, bireysel terapideki yakınlığı istemeyen kişiler gibi bazı danışanlar için daha uygun bir yöntem olabilir.

- Grup daha demokratik olabilir, gücü ve sorumluluğu paylaşabilir
- Bazı terapistler ya da grup yöneticileri grup çalışmalarını bireysel çalışmalara göre daha tatmin edici bulurlar.
- Gruplar aynı zamanda birden fazla kişiye hizmet ettiği için zamandan tasarruf sağlar.

Bununla birlikte grup çalışmalarının bazı dezavantajları da vardır (Liebmann, 2004: 11):

- Daha fazla kişi dâhil olduğu için gizliliği sağlamak daha zordur.
- Grubun organize edilmesi zor olabilir.
- Gruptaki her bir üyeye gösterilen ilgi bireysel terapiye oranla daha azdır.
- Grup etiketlenebilir ya da damgalanabilir.
- Grup üyeleri sorunlarını daha kolay gizleyebilir ya da sorunlardan kaçınabilirler.
- Bazı grup üyeleri diğerlerinin becerilerinden korkabilirler.

Sanat ve sanat terapisinin gruplarda kullanımı ile ilgili belirtilmesi gereken bazı yanları vardır (Liebmann, 2004: 12) :

- Herkesin katılabileceği bir ortam sağlar. Bazı üyelerin herhangi bir nedenle konuşmayı zor bulduğu yerlerde gruplar için faydalıdır.
- Gruba eşit şekilde katılımı sağlar (Gruptaki her bir üye kendi seviyesinde aynı anda gruba katılabilir).
- Bu gruplara daha geniş bir yelpazede kişileri dâhil etmek mümkündür.
- Katılımcılar diğer üyelerin resimlerini görürler (ve bazı gruplarda bunlar hakkında yorum yaparlar) ve bu durum tamamen etkileşimsel ilerleyen gruplara kıyasla farklı bir boyut sağlar.
- Gruplarda sanatın kullanıldığı ısınma çalışmaları yapılabilir.
- Sanatın kullanımı çok fazla sanatsal malzemenin ortaya çıkmasına sebep olur, bu da genellikle grup sürecini ve dinamiğini hızlandırır.

2.3. NEVROTİK KİŞİLİK ÖRGÜTLENMESİNDE SANAT PSİKOTERAPİSİ

Nevrotik kişilik örgütlenmesi gösteren bireyler ile yapılan sanat terapisinde duyguları ve bilinçdışını ortaya çıkarmaya yönelik teknikler kullanılır. Sanatsal malzemenin kullanımı sonucu ortaya çıkan sanat ürünü, anksiyetenin sublimasyonunu sağlarken bu malzemeler aynı zamanda kişinin iç dünyasını ve çatışmalarını anlamak için de kullanılır. Obsesif ve histerik yapıların kullanmayı tercih ettikleri malzemeler farklı olabilir. Nevrotik yapılarda kullanılan sanat terapisiyle bilinçdışı içerik terapistin yorumlamaları ve anlamlandırmaları ile dönüştürülerek danışan tarafından içselleştirilir ve katartik deneyimler yaşanır (Eren, 1998).

Sanat psikoterapisi nevrotik yapılarda anksiyete ve depresif belirtileri azaltmak ve ego işlevlerini güçlendirmek için kullanılabilir.

2.3.1. Sanat Psikoterapisinin Anksiyete ve Depresif Belirtilerde Kullanımı

Anksiyete bozukluğu olan bireyler olmayanlara göre duygularını kontrol etmede daha fazla zorluk yaşarlar (Mennin et al., 2004) ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini kullanırlar (Velasco et al., 2016). Örneğin Yaygın anksiyete bozukluğu olan kişilerin duygu yoğunluğu fazladır, duygularını anlamada güçlük çekerler, korkarlar ve duygularına verdikleri tepkiler yetersizdir (Mennin et al., 2004).

Anksiyetenin tedavi yaklaşımında kaygının nedenini bulma ve danışanı bu kaygı ile yüzleştirme yer alır. Anksiyetenin kaynağı tam olarak belirlenemediği için tedavi; bilişsel-davranışçı terapi (BDT) ve gevşeme tekniklerinin kullanılarak baş etme mekanizmalarının geliştirilmesini amaçlar. Tanımlama ve maruz bırakma teknikleriyle anksiyete uyaranlarının görsel temsillerinin yaratılması sağlanır (Bellenir, 2000).

Anksiyete bozukluklarında kullanılan en yaygın tedavi, BDT ve/veya benzodiazepin, trisiklik antidepresan, monoamin oksidaz inhibitörleri (MAOI) ve seçici serotonin geri alım inhibitörlerinin (SSRI) kullanımını içeren farmakoterapidir (Hassink-Franke et al., 2012). Bu yöntemlere bakıldığında anksiyete semptomları üzerinde orta derece bir etkisinin olduğu görülmekle birlikte farmakoterapi yüksek oranda yan etkilere yol açmaktadır (%20-50 oranda tedaviye yanıt alınmamakta ya da kontrendikasyon olmaktadır) (Blanco et al., 2010; Lydiard et al., 1996). BDT'nin farmakoterapi ile kombinasyonu önerilmekte fakat hastaların yüzde 50'si BDT'den yarar sağlayamamaktadır (Nielsen et al., 2019).

Sanat terapisi, danışanın form, renk ve tasarım yaratarak kendini ifade etmesine olanak tanır. Bu, sadece kelimelerle kendini ifade etmeye göre çok daha faydalı bir yöntemdir. Sanat terapisinde, resim-heykel-kil gibi güzel sanatlar bir araç olarak kullanılır. Terapide odak noktası yaratım süreci ve bununla ilişkili anıların, duyguların, kendiliğin ifade edilmesini kolaylaştırma ve yeni başa çıkma yöntemlerinin geliştirilmesini sağlamaktır (N Eren, 1998). Sanat terapisi bireylerin anksiyete semptomlarını azaltarak yaşam kalitelerini artırır (Morgan et al., 2012). Liebmann, (2004: 13)'ün belirttiği gibi, "Duygular, kelimelerden ziyade resimle daha net ortaya çıkar ve " kelimelere dökülmesi zor "deneyimleri tasvir etmek için sanat terapisi kullanılabilir. Ayrıca, laf kalabalığı yaparak kendini ifade etmekte zorlanan danışan için sanatı bir araç olarak kullanmak iyi bir seçenektir. Danışanların çoğu, terapistleri ile sanat ürünlerini paylaşmayı, kendileri hakkında konuşmaya göre daha az korkutucu bulmuşlardır. Danışanlar, sanat terapisi ile sözlü yaklaşıma kıyasla duygularına doğrudan ve kolay bir şekilde geçiş sağlarlar (Haeyen et al., 2015).

Anksiyete üzerinde uzun süre sanat terapisi ile çalışan uzmanlar; sanat terapisinin bireyler üzerinde duygu regülasyonunu sağladığı, kendi kendini yapılandırma, öz farkındalık ve duygularını yansıtmaya becerilerini geliştirdiğini açıklamışlardır (Ouwens et al., 2007). Tüm bunlara bakıldığında sanat terapisinin anksiyete bozukluğu olan bireylerin semptomlarını azalttığı söylenebilir.

Depresyonda, durgunluk, isteksizlik öz saygıda azalma, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık, konuşma ve hareketlerde yavaşlama gibi belirtiler görülür. İfade edilemeyen öfke, kişinin kendisine ve çevresine yöneltilebilir. Agresyona dönüşen öfke, duyu organlarının işlevini yerine getirememesine neden olur. Kişi korku ve baskıdan dolayı karşıdaki kişiyi anlamakta ve algılamakta zorluk çekebilir. Sanat psikoterapisi bastırılmış öfkenin ifadesi için etkili bir alandır. Kişinin resimle oluşturduğu semboller üzerinden kişide farkındalık oluşturmak ve içgörü sağlamak üzerine çalışılır. Kişinin duygu ve düşüncelerini ifade etmesi, rahatlamasını sağlar. Aynı zamanda bir sanat ürünü ortaya çıkarmak yeni bir ifade yönteminin keşfedilmesini ve kişinin özgüven duygusunun güçlenmesini destekler (Coşkun et al., 2010).

Sanat terapisinin depresif belirtiler üzerindeki etkileri aşağıdaki gibi özetlenebilir (Güney, 2011):

- Sanat, kişinin kendisini ifade etme yolu olarak iletişimde araç olarak kullanılabilir
- Depresyondaki kişi için sanat başlı başına duygusal bir boşalım sağlayabilir ve gerilimin azalmasına yol açar.
- Kişinin kendisine yönelen agresyonu ve öfkeyi süblime etmesi için sanat bir araç olarak kullanılabilir.
- Kayıp nesnenin yerinin geçici olarak doldurulmasını sağlar.
- Suicidal düşüncelerin kaynağını anlamak için sanatı kullanmak iyi bir yoldur.
- Kişinin yaratıcı süreci deneyimlemesine olanak tanır.
- Kişi, sanat ürünü ve terapist üçgeninde terapötik bir ilişki kurulmasını sağlar
- Kişinin kendisi ve çevresi hakkında olumsuz düşüncelerinin farkına varmasına yol açabilir.
- Depresyona bağlı spontanlığı azalan kişinin süreç ilerledikçe spontan yaratıcılığının geliştiği gözlemlenebilir.

Sanat terapisi, ruhsal sağaltım programlarının içerisine entegre edilebildiği gibi anksiyete ve depresif semptomları azaltmak için bağımsız bir yöntem olarak da kullanılmaktadır. Sanat terapisinin anksiyete ve depresif semptomları en aza indirebilen bir yöntem olduğu bulunsa da geçerliliğine dair kanıtlar yetersizdir (Coholic et al., 2009; Isaksson et al., 2009; Stuckey & Nobel, 2010; Waller, 2006).

2.3.2. Sanat Psikoterapisi ve Ego Fonksiyonları

2.3.2.1. Bellak'ın 12 Temel Ego Fonksiyonu

Freud'un yapısal kuramına göre kişilik, id ego ve süperegonun birbiriyle bütünleşmesinden oluşmaktadır. Ego'nun amacı id'den gelen dürtüler ve süperego'nun dizginleyici kısımlarını bütünleştirerek uyum sağlamaktır. Ego, işlevlerini yürütmek için gerekli enerjiyi idden alır. Egonun tüm işlevlerinin listesini yapmak oldukça zordur. Bellak'ın tanımladığı 12 temel ego fonksiyonu şöyledir (Bellak et al., 1973):

Gerçekliğin test edilmesi: Gerçeklik testi, içsel uyarılarla dışsal uyarıların ayırımının yapılabilme yetisini ifade eden bir kavramdır. Aşırı kaygı durumlarında kişi regresyona girebilir ve dış dünyayı algılaması bozulabilir. Gerçeği değerlendirme yetisi egonun temel işlevlerindedir ve bozulması durumunda ciddi ruhsal bozukluklar ortaya çıkar (Carlton, 1996).

Gerçeklik hissi: Egonun gelişimiyle birlikte bebekler önce kendi bedenlerinin daha sonra ötekinin bedeninin gerçekliğinin farkına varırlar. Bu ego işlevindeki bozulma depersonalizasyon ve derealizasyon gibi psikotik düzeyde ya da benlik saygısında azalma gibi nevrotik düzeyde ortaya çıkan sorunla kendisini gösterir (Carlton, 1996).

Yargı: Tehlikeyi algılama, fiziksel zarardan kaçınma ve başkaları tarafından onaylanmayan davranışların sonuçlarının tahmin edilebilmesi olarak tanımlanmıştır. Yargılama ve gerçeklik testi birbirleri ile yakından ilişkili iki ego işlevidir. Yargılamanın iyi olması gerçeklik testinin iyi olmasına bağlıdır (Carlton, 1996).

Dürtü ve Duyguların Düzenlenmesi: Ego, idden gelen dürtülerin boşalmasını geciktirecek bir işlev görmektedir. Egonun amacı idden gelen dürtülerin uygun yer ve zamanda yaşanmasını sağlamaktır. Ego bu dengeyi sağlayamazsa dürtüler kontrolsüz bir şekilde ortaya çıkabilir ya da inhibe edilerek aşırı kontrol altında tutulabilir. Her iki durum da eşit şekilde zararlıdır (Carlton, 1996).

Nesne ilişkileri: Erken dönem anne bebek ilişkisi içerisinde belirlenir. Bebeğin bakımındaki yetersizlik, nesne ilişkilerinin gelişimini bozabilir. Bu ego işlevinin derecesi, kişinin mevcut ilişkileri içerisindeki yeri ile belirlenir. Nesne ilişkileri, kişinin kendisiyle nesnelerin ayırımını yapamadığı psikotik bir durumdan, diğerlerini kendisinin bir uzantısı olarak gördüğü narsisistik kişilik bozukluğuna kadar geniş bir yelpazede değerlendirilir (Carlton, 1996).

Düşünce süreci: Dikkat, konsantrasyon dil ve bellek düşünce sürecinin temel elementleridir. Bu alandaki ego gücü, genellikle bir hastanın çevresiyle etkileşiminde uyum sağlama ve problem çözme becerilerindeki nitelikleridir (Carlton, 1996).

Ego hizmetinde regresyon: Ernst Kris (1980), “ego hizmetinde regresyon” adını verdiği teorisinde sanat eserini oluşturmaya giden sürecin birincil düşünce süreçlerinin etkisi altında olduğunu söyler. Kris, derinde bulunan ve korkutucu olan duygu ve düşüncelerin ancak birincil sürece gerileyerek sembollerle dışa vurulduğunu, sonrasında ikincil düşünce süreçlerine geri döndüğünü ifade eder. Yaratıcı süreçte bu kontrollü ve geçici regresyon benliğinin hizmetindedir. Sanat terapi sürecinde birincil süreçten gelen dürtüler değişime uğrayarak sembolere dönüştürülür. Bu işlevdeki zayıflık regresyonun kontrol edilememesi ya da aşırı kontrol altına alınması sonucu ortaya çıkar (Knafo, 2002).

Savunmaların işlevi: Savunma mekanizmalarının oluşumu egonun id ile süperego arasındaki uyumu sağlamaya çalışmasının bir sonucu olarak ortaya çıkar. Anna Freud (1895-1982), çocuklarla yaptığı çalışmalar sonucunda farklı seviyelerde savunma mekanizmalarının kullanıldığını ve dürtülerin egoda yarattığı kaygıya cevap olarak savunma mekanizmalarının ortaya çıktığını belirtmiştir (A. Freud, 2004).

Uyarım bariyeri: Uyarım bariyeri, kişinin kendisi ve diğerleri arasındaki iletişimi ve tepkileri etkileyen iç ve dış uyaranlar arasındaki eşiktir. İç uyaranlar kas ve iç organlardan gelen uyarımlar, dış uyaranlar ise ışık ve ses gibi çevreden gelen uyarımlardır. Birey, sağlıklı bir konumda bu uyaranlar ile etkili bir şekilde başa çıkabilir. Uyarım bariyeri motor fonksiyonlarla yakından ilgilidir. Bireyin ego gücü zayıf ve aşırı uyarım durumu varsa motor davranış, afektif durum ve kognitif süreçlerde bozukluklar görülebilir (Carlton, 1996).

Otonom fonksiyonlar: Hafıza, algı ve motor fonksiyonlar otonom fonksiyonun bileşenlerindedir. Birincil otonom fonksiyonlar, algı, dikkat, hafıza ve motor beceriler gibi daha çok psikotik bozukluklarda eksikliğini gördüğümüz fonksiyonlardır. İkincil otonom fonksiyonlar ise, yetenekler, alışkanlıklar ve davranış kalıplarıdır (Carlton, 1996).

Sentetik-integratif fonksiyon: Kişinin birbirine zıt düşünce, duygu ve değerlerinin entegrasyonu ve uzlaşması yoksa bu ego işlevi yetersizdir. Ego gücü, davranışsal ve intrapsişik olayların aktif entegrasyonu kapasitesi ölçüsünde değerlendirilir. Şizofreni tanılı bireylerde, eğer bu sentetik işlev bağlantı ve nedensellik kuramazsa, yanlış inançlar ve sanrılar, genellemeler ve tek bir düşünceye saplanıp kalma durumları görülebilir (Bellak et al., 1973).

Hüküm ve başarıma: Olaylar karşısında kişinin kendi kaynaklarını ve çevresini yönetebilme kapasitesidir. Bu ego fonksiyonunun objektif, subjektif, gerçek ve beklenen arasındaki uyumun derecesi olarak üç ana komponenti vardır. Gerçek ve beklenti arasındaki uyumun derecesi benlik saygısıyla yakından ilişkilidir (Carlton, 1996).

Ego işlevlerinin her biri birbiriyle ilişkilidir ve birbirine bağımlı olarak anlaşılır. Bir işlevde bir bozukluk meydana geldiğinde bundan diğer işlevler de etkilenir.

2.3.2.2. Sanat Psikoterapisi ile İlişkili Ego İşlevleri

Sağlıklı birer yetişkin olmak için ego işlevlerini sağlıklı bir biçimde kullanmak esastır. Sanat psikoterapisi ile ilişkili sağlıklı ego işlevleri şunlardır (Arntz & Jacob, 2017): (1) Kişilik bütünleşmesi ve benlik imajının oluşumu; (2) Duygu regülasyonu; (3) Kendilerinin ve diğerlerinin duygularını ve ihtiyaçlarını fark etme; (4) İçsel Diyalog; (5) Kişilerarası ilişkileri değerlendirme ve gerçekliği test etme ve (6) Eğlence ihtiyacının karşılanması. Sanat terapisi ile tüm bu ego işlevleri güçlendirilebilir.

Kişilik bütünleşmesi ve benlik imajının oluşumu

Sanat terapisinde iç benlik, oluşturulan sanat ürünü aracılığıyla görünür hale gelir ve somutlaştırılır. Bu, bilinçli ya da bilinçdışı gelişen bir süreç olabilir. Sanat ürününe atfedilen anlam her zaman danışan ve terapist arasındaki ilişki ile belirlenir. Danışan, duygularını tanımlayabildikçe kendiliğindeki uyum ve bütünleşme artar. Bu bütünleşme hali derin bir kişilik seviyesinde gerçekleşir. Karşıt duygular, düşünceler ve davranışlar tek bir tutarlı temsilde bir araya geldiğinde kişilik entegrasyonu sağlanmış olur (Haeyen, 2018; J. Rubin, 2001). Sanat ürünü, kişinin kendisi ile ilgili özellikleri yansıtır ve bastırılan niteliklerini görünür kılar. Bir kişinin terapötik süreçteki gelişimi, yaptığı sanat ürününe kendini gösterir ve kişi bu deneyimden faydalanabilir (Gussak & Rosal, 2016; Malchiodi, 2011).

Benlik imgesi (Self-image), kişinin kendisiyle ilgili öz değerlendirmesini ve nasıl bir kişi olduğuyla ilgili görüşlerini içeren çatı bir kavramdır. Sanat terapisi kişinin benlik imgesini geliştirmeye odaklanır. Benlik imgesinin gelişimi kişilik örgütlenme düzeyi bir miktar yüksek kişilerde gerçekleşir. Benlik imgesi, kısmen tutarlılıkla ilgili olsa da daha çok içerikle ilgili bir kavramdır - olumlu ya da olumsuz bir

öz imge-. Sanat psikoterapisinde danışanlar ortaya çıkardıkları sanat ürününe estetik bir mesafeden bakarak kendi süreçleri hakkında düşünme fırsatı bulabilirler. Onları rahatsız eden ve zihinlerini meşgul eden şeyin taşıyıcısı olan sanat eserini atmayı ya da bir yere koymayı seçebilirler (Haeyen, 2018). Danışan yaptığı sanat ürününü bir yerde bırakarak kendisi ile ilgili tam veya kısmi bir sonuca ulaşabilir. Bu pratik farklı şekillerde yapılabilir ve kişi farklı şekillerde yapmanın nasıl bir his olduğunu deneyimleyebilir. Tüm bunlar şiddetli duyguları ortaya çıkarsa bile kişilerin kendilerini bir bütün olarak ve her zaman aynı kişi olarak algılamaya teşvik eder ki bu ruhsal olarak sağlıklı bireylerin bir özelliğidir. Örneğin, borderline kişilik bozukluğuna sahip kişiler, yoğun bir duyguyla tamamen meşgul olabilir ve bu duyguda kendilerini kaybedebilirler (van Vreeswijk & Broersen, 2012). Bu durumda kişinin devamlılık duygusu bozulabilir (Young et al., 2006).

Duygu regülasyonu

Duygu düzenleme (regülasyonu), son yıllarda psikoloji ve ruh sağlığı literatüründe sıklıkla karşılaşılan bir kavramdır ve farklı şekillerde tanımlanmaktadır (Berking & Wupperman, 2012). Duygu düzenleme, duyguların ifade edilme veya bastırılma şeklini etkileyen bilinçli ya da bilinçsiz oluşturulan içsel ve dışsal süreçleri ifade eder (Gross, 2014). Duygu düzenlemenin, duygu durumunun oluşumu, yoğunluğu, süresinin başlatılması, sürdürülmesi ve değiştirilmesinde yer alan otomatik ve kontrollü süreçler dizisi olduğu konusunda genel bir fikir birliği vardır (Webb et al., 2012).

Gratz & Roemer, (2004);

"Duyguları anlama ve fark etme"

"Olumsuz duyguları kabul etme, dürtüsel davranışları kontrol etme ve istenen hedeflere uygun davranma becerisi"

"Duruma göre duygu düzenleme stratejilerini esnek bir şekilde kullanma yeteneği"

olmak üzere üç düzlemde duygu düzenleme kavramının içeriğini geliştirmişlerdir.

Duygu düzenleme, psikoeğitim ve terapötik yöntemlerle geliştirilebilen bir beceridir. Örneğin dışavurumsal bir yöntem olan yazı yazma, duygusal stresi azaltarak

kişinin içe bakışını geliştirebilir. Bu nedenle duygu regülasyonu, sanat terapisinin tedavi etkinliğini değerlendirme açısından önemli bir ölçüttür (Pennebaker & Chung, 2007).

Sanat terapisi bağlamında Kramer, sublimasyonun ve sanat materyallerinin kullanımının, duyguları düzenleme üzerindeki etkilerini bize göstermiştir (D. Henley, 2017). Sanat terapisi ve duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişki incelenmiş ve öncelikle sağlıklı deneklerin ruh halindeki değişikliklere odaklanılmıştır. Sanat terapisinin anksiyete üzerindeki etkisi hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak için, anksiyete belirtilerinin şiddeti üzerine odaklanmakla kalmayıp aynı zamanda duygu düzenleme becerisinin rolünü de araştırmak önemlidir (Gruber & Oepen, 2018)

Sanat ürünü ya da yaratıcı sürece bir yanıt olarak, geçmiş deneyimler ile ilgili yaşantılar danışan tarafından kendiliğinden seansa getirilebilir. Bunun üzerine derinlemesine düşünmek farkındalığa yol açar: ‘‘Beni tam olarak harekete geçiren nedir? Bu nereden geliyor? Bununla nasıl başa çıkabilirim? Bununla başa çıkmak istiyor muyum?’’ sorularına cevap aranırken danışan duygudan duyguya geçiş yapabilir. Ruhsal açıdan sağlıklı bir insan aynı anda birden fazla ruh halini yaşayabilir, hem öfke hem de kederden haberdar olabilir ve bu durumları yansıtabilir. Birkaç farklı ruhsal durumun varlığının kabulü esnek ve bilinçli bir tepki oluşturulmasını sağlar (Young et al., 2006).

Haeyen, van Hooren ve Hutchemaekers (2015), sanat terapisinin kişilik bozukluğu olan yetişkin gruplarında iyileşme süreci üzerindeki olası etkilerini belirlemek için Grounded Theory Approach (GTA) kullanarak, bireylerin sanat terapisi deneyimlerine tepkilerini araştıran nitel bir araştırma planlamışlar ve derinlemesine görüşmeler yoluyla toplanan tüm verileri kapsayan beş maddeyi belirlemişlerdir (Haeyen et al., 2015):

Algı ve benlik algısı: Katılımcılar, sanat ifadesinin şimdiki ana odaklanmayı sağladığını, duygusal ifadelerini tanımlayabildiklerini, duyguları ve bedenleri arasındaki bağlantıların farkına varabildiklerini ifade etmişlerdir.

Kişisel entegrasyon: Bireyler, sanatla ifade sürecinde kimlik ve öz imajlarının güçlendiğini ve olumlu duygular hissettiklerini söylemişlerdir. Sanat terapi süreci, duyguları ortaya çıkararak katılımcıların duygu ve düşüncelerine daha fazla odaklanmalarını sağlamıştır. Katılımcılar, birbiri ile çelişen ve sözcüklerle ifadesi mümkün olmayan duygularını tek bir görsel ile bir araya getirebilmişlerdir.

Duygu ve dürtü regülasyonu: Bireyler, duygusal tepkilerinde aşırılıktan kaçmayı ve böylece duygularını düzenleyerek kontrol edebilmeyi sanat ifadesi yoluyla öğrenmişlerdir. Başka bir deyişle, sanat ifadesi, bireylerin baş etmekte zorlandığı duygulara farklı tepkiler verebilecekleri, böylece kendilerine güven ve öz-yeterlik duygusunu yaşayabilecekleri deneyimsel bir alan sunmuştur.

Davranış değişikliği: Davranış değişikliği kişinin kendisine ve başkalarına yönelik davranışı içerir. Bu çalışmada birçok kişi, sanat ifadesi sürecinde davranışsal tepkilerini değiştirmeyi öğrendiklerini ifade etmişlerdir. Bunun nasıl gerçekleştiğini söylemek zor olsa da, ne yapılacağı ve tam olarak nasıl yapılacağıyla ilgili seçimleri içeren sanat ifadesinin kendi kendini yöneten doğasıyla bir ilgisi olabilir. Diğer bir deyişle, sanat terapisi, kişinin yaşamındaki sorunlara alternatif yanıtları fiilen uygulama fırsatı sağlayabilen bir ortam yaratır. Bu çalışma küçük gruplara odaklandığı için, katılımcılar başkalarıyla etkileşim yoluyla kendi davranış kalıpları hakkında daha fazla şey öğrenmiş olabilirler.

İçgörü ve kavrama: Bireyler, sanat ifadesinin, duyguları ve söz ötesi deneyimlerini sözelleştirmelerine yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Sanat ürünü üzerinde çalışırken ve sonrasında “Seçimlerine yön veren içsel bir diyalog yaşadıklarını” belirtmişlerdir. Hem sanat yapma süreci hem de estetik mesafeden yapılan bu ürüne bakmak, duyguların düşüncelerin ve davranışların anlamlandırılmasını desteklemiş ve sanat terapistinin yönlendirmeleriyle deneyimin daha iyi anlaşılması sağlanmıştır.

Kendilerinin ve Diğerlerinin Duygularını ve İhtiyaçlarını Fark Etme

Terapist, danışanların ihtiyaçlarını anlamaya odaklanırken şu soruları sorar:

“Neyi kabul edilebilir buluyorlar? Ne yapabilir ya da yapabilirler? Ne tür şeyler deneyebilirler? Eyleme geçebilecekleri, belki de düşünebilecekleri seçenekleri var mı? Olanakları nelerdir, onlar için imkânsız olan nedir ve onlar için anlamlı olan hayatlarına şekil vermenin bir yolunu nasıl bulabilirler?” (Gussak & Rosal, 2016; Malchiodi, 2011).

Simgelerin oluşumunda ilk düzey olan birincil süreç düşünce yapısı kaynağını idden alır. Hastalar, terapötik müdahaleler yoluyla duyuşal deneyimin birincil sürecinden yararlanırlar (Darewych & Riedel Bowers, 2018). Tüm bunlar dilin olmadığı

sözsüz bir ortamda gerçekleşir. Dil bir soyutlamadır ve temalar birincil süreç aracılığı ile keşfedilebilir. Sanat psikoterapisi bir yöntem olarak birincil süreçleri anlamada bize en açık yolu sunar. Süreç boyunca, danışanın ihtiyacının karşılanması ile iyileştirici ve öznel bir deneyim gerçekleşir. Örneğin teselli ihtiyacı olan bir danışan, bu ihtiyacını yumuşak malzemeler kullanarak şekillendirebilir. Kontrolü kaybetmekten korktukları için deneyimlerden ve duygulardan kaçma eğiliminde olan kişilik bozukluklarında olduğu gibi bazı kişiler bu deneysel yöntemi çok gergin, sürükleyici veya zor bulabilmektedirler. Terapötik süreçleriyle çok ilgili olmasına rağmen, deneyimlere “girmeye” davet edildiklerinde yüksek bir eşik algırlar ve direnç koyabilirler. Bireysel veya grup olarak deneyimledikleri sanat çalışmaları, hem kendilerinin hem de gruptaki diğer kişilerin duygu ve ihtiyaçlarının fark edilmesini sağlar. Kendi başa çıkma mekanizmaları hakkında iç görüş kazanmak, farklı bir yanıt oluşturmaları için kapı aralar. Sanat ürünü oluşturma esnasında birincil süreçlere temas edebilmek için çok fazla alan vardır ve bu temas kişilerde duygusal bir uyarılmaya neden olabilir (van den Broek et al., 2011).

İçsel Diyalog

Sanat terapisinde bir kişinin farklı yönleri temsil edilebilir ve bu yönlerin birbiriyle bağlantısı kurulabilir. Seans sırasında kişinin farklı tarafları arasında içsel bir diyalog başlatılır. Bunun başlatılabilmesi için çoğu kez terapistin cesaretlendirici yaklaşımı gerekir. Örneğin, kişinin farklı taraflarının birbirlerine ne söylediklerini sorarak - "Eğer bu kil figürler (örneğin biri kızgın çocuğu temsil ediyorsa ve diğeri cezalandırıcı ebeveyn) birbirlerine bir şeyler söyleyebilse hangisi ne söylerdi ve diğeri ne cevap verirdi?"- seansı ilerletebilir. Danışanın farklı yönlerinin birbiriyle diyalogu sonrası şaşırtıcı şekilde cevaplar ortaya çıkabilir ve bu ruhsal olgunlaşmayı sağlar (Haeyen, 2019).

Kişilerarası İlişkileri Değerlendirme ve Gerçekliği Test Etme

Sanat terapisini yöntemiyle çalışmak, hem sanat yapma süreciyle akışa kapılma, hem de yansıtma ve oluşan ürüne estetik mesafeden bakmayı gerektirir (Haeyen, 2019). Bu yöntem; danışanların kendileriyle, olup bitenlerle, endişelendikleriyle ve başkalarıyla iletişim kurmasını teşvik eder. Danışanın, bulunduğu estetik mesafeden neler olduğuna bakması ve bakış açısını belirlemesi gerekir. Sanat psikoterapisinde ilerlemeyi sağlayan tam da bu katılım ve mesafe sürecidir (Haeyen, 2018).

Sanat terapi seansında grup üyeleri birbirlerinin eserlerini görebilirler ve eserler onları yapan kişinin karakteristik özelliklerini taşıyabilir. Gerçekliğin sınanması, durumların, çatışmaların ve ilişkilerin değerlendirilmesi; ilişkilerin dışavurumsal şekilde somutlaştırılması üzerinden gerçekleşir. Kişiler grup içerisinde her biri farklı ilgi alanlarına sahip diğerleri ile etkileşime girebilirler. Grup içerisindeki bu etkileşim çatışmaların ortaya çıkmasına yol açabilir. Sanat terapisi oturumları belirli bir amaca yönelik yapılandırılabilir ve kişilerin belli bir yönünün çalışmasını sağlayabilir. Bu çalışmalar esnasında terapist tüm grup üyeleri için güvenli bir ortam yaratmalı yapıcı ve çözüm odaklı bir tutum sergilemelidir (Haeyen, 2019).

Eğlence İhtiyacının Karşılanması

Terapide anlamlı bir şekilde çalışmak, ondan zevk almak, rahatlamak anlamına da gelebilir. Kişiler ilgilerinin olduğu bir sanat malzemesi ile çalışmaya başladıklarında ruhsal yönden hızlı bir gelişim içerisine girebilirler. Sanat terapisinde kullanılan dramatik teknikler kişinin günlük yaşamdaki işlevselliğini artırabilir. Hayal gücü, fantezi ve oyunun kullanımı kişilerin terapide sorun yaşadıkları durumları keşfetmeleri için alan yaratır (Faranda, 2016).

Sanatla grup terapisinde her bir üyenin grup içerisindeki durumu değerlendirilerek güvenli bir ortam içerisinde bireysel amaçlara yönelik çalışmalar yapılabilir. Sanat terapisti, grup üyelerinin ilgisini çeken, güçlü yönlerini kullanan, kapasitelerini artıran ve tedavi planına uygun müdahaleler geliştirir. Bu yöntemle kişilerin hem eğlendikleri hem de sorunları üzerine düşünebildikleri bir alan yaratılmış olur. Bu alan, terapiye gelme ile ilgili önyargılı düşünceleri olan kişilerin düşüncelerini değiştirebildiği gibi sorunun ruhsal yükünü dengeleyen olumlu bir etki yaratır (Haeyen, 2019).

Sonuç olarak, sanat terapisi kişinin sağlıklı ego gelişimini desteklemeye odaklanır. Sanat terapisi iyi yapılandırılmış yapısıyla kişinin ihtiyaçlarını sıraya koyar ve şu soruları sorar: ‘‘Neyi kabul edilebilir buluyorsunuz? Ne yapabilirsiniz? Seçenekleriniz neler, sizin için imkansız olan nedir ve sizin için anlamlı olan bir şeyi nasıl şekillendirebilirsiniz?’’ Sanat terapisi ile kişinin eş zamanlı güçlü yönleri ve eksik yönleri ele alınabilir, ego gücü desteklenerek akış içerisine kişinin olumlu duygusal deneyimleri harekete geçirilebilir (Wilkinson & Chilton, 2013).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI ve ŞEKLİ

Bu araştırma, nevrotik kişilik örgütlenmesi olan bireylere uygulanan sanat psikoterapisinin ego işlevleri, duygu-düzenleme ve kişilerarası ilişki tarzlarına etkisini belirlemek amacıyla ön test son test kontrol gruplu yarı deneysel araştırma deseninde gerçekleştirildi.

3.2. ARAŞTIRMA HİPOTEZLERİ

H1: Yapılandırılmış sanat psikoterapi oturumlarının uygulanacağı nevrotik kişilik örgütlenmesi olan bireylerde ego fonksiyonları değerlendirme ölçeği puanları kontrol grubundaki kişilerin puanlarından daha yüksek olacaktır.

H2: Yapılandırılmış sanat psikoterapi oturumlarının uygulanacağı nevrotik kişilik örgütlenmesi olan bireylerin duygu-düzenleme güçlüğü ölçeği puanları kontrol grubundaki kişilerin puanlarından daha düşük olacaktır.

H3: Yapılandırılmış sanat psikoterapi oturumlarının uygulanacağı nevrotik kişilik örgütlenmesi olan bireylerin kişilerarası ilişki tarzları ölçeği besleyici alt boyut puanları kontrol grubundakilerin puanlarından yüksek, ketleyici alt boyut puanlarından düşük olacaktır.

3.3. ARAŞTIRMANIN DEĞİŞKENLERİ

Araştırmanın bağımsız değişkeni ‘‘yapılandırılmış sanat psikoterapi oturumları’’, bağımlı değişkenleri ise katılımcıların ego işlevleri, duygu-düzenleme güçlüğü ve kişilerarası ilişki tarzları düzeyleridir. Katılımcıların bireysel özellikleri, tedavi süreçleri ve sanat ile ilgili özellikleri kontrol değişkeni olarak alınmıştır.

3.4. ARAŞTIRMANIN YERİ VE UYGULAMA ZAMANI

Araştırma, Nisan 2019-Haziran 2021 tarihleri arasında gerçekleştirildi. Araştırma verileri, Ağustos 2020 - Mart 2021 tarihleri arasında, online platform üzerinden toplandı.

3.5. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evrenini, genel popülasyonda nevrotik kişilik örgütlenmesi gösteren bireyler oluşturdu. Örneklem sayısı güç analizi ile belirlendi. Uygulanacak olan girişimin, gruplar arasında yüksek etki oluşturacağı öngörülerek; %95 güven aralığı sınırları içinde ($\alpha=0.05$), $f=0.60$ etkide, 2 grup ve 2 tekrarlı ölçümü olan araştırmada gruplarda 10'ar birey olmak üzere örneklemin en az 20 kişiden oluşmasına karar verildi. Araştırmanın örneklemini ise ruhsal destek programları üzerinden araştırmacıya yönlendirilen ve örneklem seçim kriterlerine uyan bireyler oluşturdu. Ruhsal destek programları mail grubu, psikiyatrist, psikolog ve psikiyatri hemşireleri gibi ruh sağlığı profesyonellerinden oluşan; ruh sağlığı alanıyla ilgili bilgi paylaşımı ve danışan yönlendirmelerinin yapıldığı profesyonel bir platformdur. Girişim ve kontrol grubuna atanabilecek bir örneklem havuzu oluşmadığı için araştırmanın örneklemini randomize seçilmemiş amaçlı örneklem yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın amacını ve şeklini anlatan bilgilendirme metni ruhsal destek programları mail grubunda paylaşıldıktan sonra, araştırmacıya dâhil edilme kriterlerine uygun olabilecek danışan yönlendirmeleri yapılmaya başlanmıştır. Belirli aralıklarla yönlendirilen toplam 70 kişi ile ortalama 15 dakika süren ön görüşmeler yapılmıştır. Ön görüşmeler sonucunda araştırmaya alınma kriterlerine uymayan 10 kişi çalışmadan dışlanmıştır. Yönlendirilen 60 kişinin hepsi araştırmaya katılmayı kabul etmiştir ve örneklem sayısını oluşturmuştur.

Örnekleme dâhil edilme kriterleri:

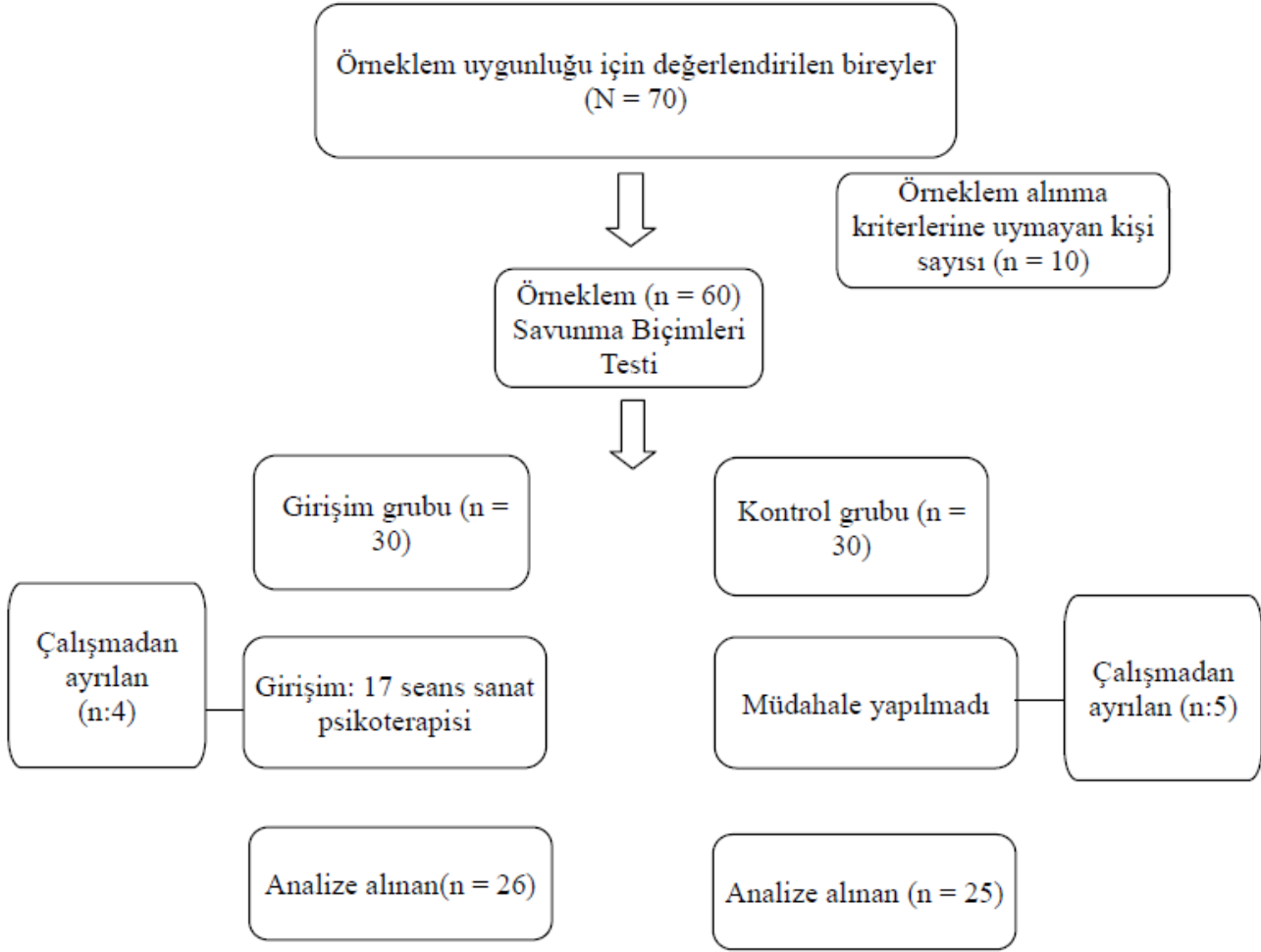
- 18-60 yaş aralığında olma
- Çalışmaya katılmaya istekli olma
- Okuma-yazma biliyor olma
- Duygularını kontrol etme ve ilişki güçlüğü yaşama gibi sorunların ağırlıklı olarak görülmesi

Çalışmadan dışlanma kriterleri

- Demans /Alzheimer tanılı kişiler,
- Mental retardasyonu olan kişiler,
- Alkol ve madde bağımlılığı olan kişiler,

- Nevrotik düzey histerik kişiler (nevrotik kişilik örgütlenmesi içerisinde duygu ifadesi açısından farklılık göstermesi nedeni ile).
- Yapılan ön görüşmede borderline ya da psikotik örgütlenmeyi düşündürecek bulgular

Ön görüşmelerden sonra alınan süpervizyon ve savunma biçimleri testi sonuçlarından yararlanılarak girişim ve kontrol gruplarına katılımcıların atanması yapılmıştır. Savunma biçimleri testi altboyutlarından (matür-immatür-nevrotik) birbirlerine yakın puan alan bireyler girişim ve kontrol grubuna karşılıklı olarak atanırken, farklı savunma mekanizmalarını ağırlıklı olarak kullanan kişiler de aynı girişim grubuna alınmıştır. Bunun nedeni olarak, girişim ve kontrol grubunun kullandıkları savunmalar açısından birbirine benzer olmasını sağlamak iken girişim grubu içerisinde de farklı savunma mekanizmalarını kullanan bireylerle grup etkileşiminin artırılmasının amaçlandığı söylenebilir. Toplamda 3 girişim ve 3 kontrol grubu oluşturulmuştur (N=60). Tüm katılımcılara çalışmaya başlamadan önce ön testler uygulanmış ve son testlerde toplam 51 kişiye ulaşılmıştır. Araştırma verileri 51 (Girişim grubu=26; Kontrol Grubu: 25) katılımcıdan elde edilmiştir.



Şekil 3.1: Araştırma Tasarımı

3.6. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma verileri, (1)*Bireysel Özellikler Bilgi Formu*, (2)*Savunma Biçimleri Testi-40*, (3)*Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği*, (4)*Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği* ve (5)*Ego Fonksiyonları Değerlendirme Ölçeği* kullanılarak toplandı.

3.6.1. Bireysel Özellikler Bilgi Formu (EK-3)

Bireysel özellikler bilgi formu, katılımcıların bireysel özellikleri, hastalık/tedavi süreçleri ve sanat ile ilgili özelliklerini belirlemek amacıyla literatürden yararlanılarak araştırmacı tarafından hazırlandı (Liebmann, 2004; Rubin, 2009; Yurtsever, 2014). Form, bireysel özellikler ile ilgili 7, hastalık ve tedavi süreci ile ilgili 4, sanat ile ilgili özellikler ile ilgili 3 soru olmak üzere toplam 14 sorudan oluşmaktaydı.

3.6.2. Savunma Biçimleri Testi-40 (SBT-40) (EK-4)

Savunma biçimleri testi (SBT-40), Bond et al. (1983) tarafından savunma mekanizmalarını değerlendirmek için geliştirilen bir öz değerlendirme ölçeğidir. 40 maddeden ve 20 savunmadan oluşan ölçekte matürden nevrotik ve immatür savunma mekanizmalarına doğru giden bir hiyerarşi vardır. Matür savunma biçimleri yüceltme, mizah, beklenti ve baskılamayı içermekte iken nevrotik savunma biçimlerinde karşıt tepki geliştirme, idealleştirme, yapay özgecilik ve yapma bozma savunmaları yer alır. İmmatür savunma biçimleri ise yansıtma, pasif saldırganlık, dissosiasyon, bölünme, rasyonalizasyon, dışa vurma, yalıtım, değersizleştirme, otistik fantezi, inkâr, yer değiştirme ve bedenselleştirmeyi içerir. Her bir madde 1'den (Bana hiç uygun değil) 9'a (Bana çok uygun) kadar derecelendirilmiştir. Türkçe versiyonun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Yılmaz et al. (2007) tarafından yapılmıştır ve matür, nevrotik, immatür alt boyutları için cronbach alfa katsayıları sırasıyla ,70, ,61 ve ,83 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada ölçek, girişim ve kontrol grubundaki hastaların savunma mekanizmalarını anlamak için sadece ilk testte uygulandı. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı matür, nevrotik ve immatür alt boyutları için sırasıyla ,62 ,45 ve ,77 olarak belirlendi.

3.6.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) (EK-5)

Ölçek, katılımcıların duygu düzenleme güçlüğüne ölçmek amacıyla Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin; "*Farkındalık*" (madde 2*, 6*, 8*, 10*, 17*), "*Açıklık*" (madde 1*, 4, 5, 7*, 9), "*Kabul Etmeme*" (madde 11, 12, 21, 23, 25, 29, 36), "*Strateji*" (madde 15, 16, 22*, 28, 30, 31, 32*, 35), "*Dürtü*" (madde 3, 14, 19, 24*, 27, 34) ve "*Amaç*" (madde 13, 18, 20*, 26, 33) olmak üzere toplam 6 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek 36 maddeden oluşmakta ve her bir madde 5'li Likert tipi ölçek ile değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar daha şiddetli duygu düzenleme güçlüğüne varlığını göstermektedir. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin Türkçe uyarlaması, Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından yapılmıştır. Mevcut çalışmada, ölçeğin iç tutarlılık katsayısının tüm ölçek için .93, alt boyutlar için ise .80 ile .89 arasında olduğu belirlendi. Araştırma bulgularının güvenilirlik analizi sonuçları incelendiğinde, Girişim grubunun ön testte ölçek ve alt boyutların Cronbach alfa değerlerinin .59 ile .94 arasında, son testte ise .77 ile .91 arasında değiştiği belirlendi.

Kontrol grubunun ön testte ölçek ve alt boyutların Cronbach alfa değerlerinin .59 ile .94 arasında, son testte ise .25 ile .96 arasında değiştiği belirlendi.

3.6.4. Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği (KİTÖ) (EK-6)

Bir video paket programından esinlenerek hazırlanan kişilerarası ilişki tarzları ölçeği (KİTÖ), Şahin ve ark. (1994) tarafından geliştirilmiş olup “besleyici” ve “ketleyici” etkileşim tarzlarını ifade eden toplam 31 maddeden oluşan 0 ve 3 arasında derecelendirilen 4’lü Likert tipi bir ölçektir. Ölçek, Saygılı Alt Boyut, Benmerkezci Alt Boyut, Açık Alt Boyut ve Küçümseyici Alt Boyut olmak üzere dört ana alt faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin puanlanmasında tek sayılı maddeler besleyici boyutu, çift sayılı maddeler ise ketleyici boyutu ölçmektedir. KİTÖ’nün puan aralığı 0-93’tür. Besleyici ilişki tarzından alınan yüksek puanlar kişilerarası ilişkilerde olumlu bir tarzın göstergesi, ketleyici ilişki tarzından alınan yüksek puanlar ise kişilerarası ilişkilerde olumsuz bir tarzın göstergesi olarak değerlendirilir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı Ketleyici İlişki Tarzları alt boyutu için .81, Besleyici İlişki Tarzları alt boyutu için .80 olarak bildirilmiştir (Şahin et al., 1994). Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .85 olarak belirlendi.

3.6.5. Ego Fonksiyonları Değerlendirme Ölçeği (EFDÖ) (EK-7)

Bellak tarafından 1966 yılında “Global Ego Strenght Scale” ismiyle temelleri atılan ölçek, 1973 yılında Bellak, Hurvich ve Gediman tarafından revize edilmiş ve adı “Ego Function Assessment Scale” olarak değiştirilmiştir. Şizofreni tanılı bireyler, nevrotikler ve normal ego durumuna sahip olan kişiler ile çalışılarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Çevik, 2013). Ölçek 120 maddeden oluşmaktadır. 12 temel ego fonksiyonunu değerlendirmeyi amaçlayan 12 alt boyuttan oluşur. Bunlar; gerçeği değerlendirme yetisi, yargılama, düşünme süreçleri, yaratıcılık, gerçeklik duygusu, nesne ilişkileri, duygu dürtü ve içgüdülerin denetimi ve düzenlemesi, savunmaların işleyişi, otonom fonksiyonlar, uyarıcı eşiği, sentez yeteneği ve hâkim olma/başarma’dır. Puanlama her alanda 0 ila 30 arasında değişmektedir. “Yaratıcılık (4, 16, 28, 40, 52, 64, 76, 88, 100, 112);Hakim olma/Başarma (12, 24, 36, 48, 60, 72, 84, 96, 108, 120); Sentez Yeteneği (11, 23, 35, 47, 59, 71 ,83, 95, 107, 119); Nesne İlişkileri (66, 114); Otonom Fonksiyonlar (69) dışında kalan alt boyutların puanlaması ters yapılmaktadır. Yüksek puan, o etki alanında yüksek düzeyde işlev olduğunu gösterir (Bellak 1973, Carlton 1996). Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması

Çevik (2013) tarafından yapılmış ve iç tutarlılık katsayılarının normal grupta .82 ile .64 arasında değiştiği belirlenmiştir. Mevcut çalışmada, girişim grubunun ön testte ölçek ve alt boyutların Cronbach alfa değerlerinin .52 ile .93 arasında, son testte ise .51 ile .95 arasında değiştiği belirlendi. Kontrol grubunun ön testte ölçek ve alt boyutların Cronbach alfa değerlerinin .46 ile .93 arasında, son testte ise .66 ile .95 arasında değiştiği belirlendi.

3.7. ETİK KONULAR

Araştırmanın etik kurul izni İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan (Sayı:74555795-050.01.04 - 2019/49) alındı (EK-1).

Araştırmaya katılan bireylere araştırmanın amacı ve yöntemi, nasıl sürdürüleceği, istedikleri zaman çalışmadan ayrılacakları, alınan bilgilerin gizli kalacağı söylendi ve soruları yanıtlandı. Katılımcılara mail üzerinden onam formu gönderilerek yazılı (EK-2), ön görüşmede ise sözlü olarak onamları alındı. Kontrol grubuna alınan bireylere bekleme listesinde oldukları ve son testlerden sonra sanat terapi gruplarına katılabilecekleri ifade edildi.

3.8. SANAT TERAPİ YAPILANDIRILMIŞ OTURUMLARI

Araştırmacı, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'nda Ruhsal Bozukluklarda Sanat Psikoterapileri Kursu'nu (2016-2018) tamamladı (EK-8). Sanat terapi oturumları online platforma uygun şekilde araştırmacı tarafından hazırlandı. Bu süreçte literatürden yararlanıldı ve sanat psikoterapisi alanında uzman psikiyatri hemşiresinden süpervizyon alındı.

Tablo 3- 2 : Sanat Psikoterapisi Yapılandırılmış Oturumlar

Sanat Psikoterapisi Yapılandırılmış Oturumları			
Tarihler	Aktiviteler ve Temalar	Çalışma Biçimi	Amaç ve Hedefler
1. Hafta Süre:90 dakika	<ul style="list-style-type: none"> Tanışma Çerçeve oluşturma Kendiliğin farkındalığı ve kendilik 	<p><i>Giriş:</i> Grup ilkeleri ile ilgili genel çerçeve ve 17 oturumluk süre zarfında neler yapacağımız konuşulur. Grup üyeleri isimlerinin baş harfi ile başlayan bir sıfatla kendilerini tanıtır</p> <p><i>Isınma:</i> Nefes ve beden</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kendini bu gruba tanıtmaya ve grup üyelerinin birbiri ile tanışması

	algılaması	<p>egzersizleri yapılır.</p> <p>Çalışma: “ Tüm ağırlığınızı oturduğunuz yere verin, aldığımız ve verdiğiniz nefesi hissedin. Nasıl birisiniz? Nasıl görünüyorsunuz? Aileniz arkadaşlarınız sizi nasıl görür? “ İmgelem sonunda kendilerini resmetmeleri istenir</p> <p><i>Paylaşım:</i> Gruba kendinizi tanıtmak sizi nasıl hissettirdi?</p>	
2. Hafta Süre:90 dakika	<ul style="list-style-type: none"> Müzikle ritim oluşturabilme 	<p><i>Giriş:</i> Geçen grubun değerlendirmesi ve bugün nasıl hissettikleri, gruba getirmek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur.</p> <p><i>Isınma:</i> Müzik eşliğinde aynalama yoluyla beden perküsyonu yapılır.</p> <p>Çalışma: Müzik eşliğinde müziği dinleyerek spontan salınım. Grup üyelerinden biri bir ritim yapar ve diğerleri onun yaptığını tekrarlar. Herkes ritim oluşturana kadar devam eder. Biri bir ritim yapar ve sırası ile diğerleri bu ritme katkıda bulunarak küçük koreografiler oluşabilir, istedikleri kadar uzatabilirler. İçerikte değişik müzikler olabilir.</p> <p><i>Paylaşım:</i> Müziği duyabildiniz mi? Ritim yapabildiniz mi? Grup sizin ritminizi yaparken ne hissettiniz?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Koordinasyonun sağlanması ve liderlik duygusunun yaşanması
3. Hafta Süre:90 dakika	<ul style="list-style-type: none"> Beden farkındalığı 	<p><i>Giriş:</i> Geçen oturumun kısa bir değerlendirmesi yapılır. Kişilerin o gün çalışmaya hangi duygularla geldikleri ve o sırada ne hissettikleri konuşulur.</p> <p><i>Isınma:</i> Müzik eşliğinde aynalama yoluyla beden</p>	<ul style="list-style-type: none"> Beden farkındalığı

		<p>egzersizi yapılır.</p> <p><i>Çalışma:</i> Müzik eşliğinde grup üyeleri ile gevşeme egzersizi yapılarak her kasın ayrı ayrı kasılıp gevşemesi sağlanır. Oda içerisinde serbest dolaşmanın ardından herkes oturur ve kendisini nasıl hissettiği ile ilgili bir hareket yapar.</p> <p><i>Paylaşım:</i> Bu Girişimim onlara nasıl geldi ve ne tür duygular uyandırdı? Bedeninizi hissedebildiniz mi?</p>	
4. Hafta Süre:90 dakika	<ul style="list-style-type: none"> Karalama ve kompozisyon oluşturabilme 	<p><i>Giriş:</i> Kişilerin o gün atölyeye hangi duygularla geldikleri ve o sırada ne hissettikleri, geçen haftadan paylaşmak istedikleri bir şeylerin olup olmadığı konuşulur.</p> <p><i>Isınma:</i> Müzik eşliğinde aynalama yolu ile beden egzersizi yapılır.</p> <p><i>Çalışma:</i> Arka planda hafif tempolu müzik eşliğinde kendilerini müziğe bırakarak kâğıt üzerine karalama yapmaları söylenir. Daha sonra bu karalamadan bir resim oluşturmaları söylenir.</p> <p><i>Paylaşım:</i> Karalamayı yaparken ve resim oluşturmanız gerektiği söylendiğinde ne hissettiniz?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Edilgenlikten etkinliğe geçişi görmek. Akıl ve mantığın etkisi ile kendiliğinden iradeli olana geçiş.
5. Hafta Süre:90 dakika	<ul style="list-style-type: none"> Oyun hamuru çalışması ile akışa bırakabilme 	<p><i>Giriş:</i> Kişilerin o gün atölyeye hangi duygularla geldikleri ve o sırada ne hissettikleri konuşulur.</p> <p><i>Isınma:</i> Özellikle eller ve kollar üzerine odaklanarak aynalama yolu ile beden egzersizinin yapılması.</p> <p><i>Çalışma:</i> Bir miktar oyun hamuru ile tanışma için sürenin</p>	<ul style="list-style-type: none"> Üyelerin güçlü ve zayıf hissettikleri noktaları tanımlamaları Duygularını ifade edebilme ve gözlem becerisi kazanmalarını sağlamak

		<p>verilmesi. Daha sonra “insanlara gösterdiğim ben” ve “hissettiğim ben” temsilini (beni yansıtan farklı yanlarım) yapacakları iki oyun hamuru çalışması ve ikisinin birbiri ile konuşması</p> <p><i>Paylaşım:</i> Süreçte ne hissettiniz? Sizi zorlayan yerler oldu mu? Değiştirmek istediğiniz bir yer var mı?</p>	
6. Hafta Süre:90 dakika	<ul style="list-style-type: none"> Duygu nesneleri 	<p><i>Giriş:</i> Kişilerin o gün atölyeye hangi duygularla geldikleri ve o sırada ne hissettikleri konuşulur.</p> <p><i>Isınma:</i> Nefes ve aynalama yolu ile beden egzersizi</p> <p><i>Çalışma:</i> Grup üyelerinin buldukları oda içerisinde serbestçe dolaşarak üzüntü öfke sevgi gibi temel duygularını ifade edecekleri nesnelere seçmelerinin istenmesi</p> <p><i>Paylaşım:</i> Her aşamada ayrı ayrı nasıl hissettiler? Seçtikleri nesnelere ilgili hissettiklerinin paylaşılması</p>	<ul style="list-style-type: none"> Duygulara odaklanma ve somutlaştırabilme

<p>7. Hafta Süre:90 dakika</p>	<ul style="list-style-type: none"> Müzikle dans 	<p><i>Giriş:</i> Hangi duygularla buradasınız? Ne hissediyorsunuz?</p> <p><i>Isınma:</i> Nefes egzersizi</p> <p><i>Çalışma:</i> Buldukları oda içerisinde açılan müziği bir süre dinledikten sonra başlarından başlayarak terapistin yönlendirmeleri ile sırayla ayaklarına kadar bedenlerinin müziğe verdiği hareketi oluşturma</p> <p><i>Paylaşım:</i> Müzikle, tüm vücutla ve kısmi dans ederken nasıl hissettiniz?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Müziğin bedenlerine yaptığı etkiyi duyumsayabilme
<p>8. Hafta Süre:90 dakika</p>	<ul style="list-style-type: none"> Değişim mümkün 	<p><i>Giriş:</i> Kişilerin o gün atölyeye hangi duygularla geldikleri ve o sırada ne hissettikleri konuşulur.</p> <p><i>Isınma:</i> Müzik eşliğinde nefes egzersizi</p> <p><i>Çalışma:</i> Seçilecek şiir sesli olarak okutulur (Online programda şiir görsel olarak paylaşılır ve grup üyelerinden herkes bir miktar okuyarak şiir ortak bir şekilde okunur). Değiştirilmek istenen dizeler, kelimelerin olup olmadığı sorulur ve grup çağrışımları ile yeni bir şiir oluşturur.</p> <p><i>Paylaşım:</i> Grup üyelerinin süreç içerisinde nasıl hissettiği, neyi neden değiştirmek istediği sorulur</p>	<ul style="list-style-type: none"> Değiştirmenin olabilirliğini yaşatmak

<p>9. Hafta Süre:90 dakika</p>	<ul style="list-style-type: none"> Masal ve özdeşim 	<p><i>Giriş:</i> Kişilerin o gün atölyeye hangi duygularla geldikleri ve o sırada ne hissettikleri konuşulur</p> <p><i>Isınma:</i> Hatırlanan masal ya da çizgi roman kahramanları üzerine konuşulur.</p> <p><i>Çalışma:</i> Katılımcılar arzu ettikleri masal kahramanını ya da çizgi roman karakterini resmedeler.</p> <p><i>Paylaşım:</i> Kendinizi onun yerine koyabildiniz mi? Hangi açılardan benzerlik kurdunuz? Hangi yönlerinizle ondan ayrılıyorsunuz? Ondaki ne sizi daha çok etkiledi? Onun hangi niteliğini kendinize yakın hissettiniz?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Özdeşimleri ile ilgili farkındalık kazanma Empati becerisini canlandırabilme
<p>10. Hafta Süre:90 dakika</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kolaj çalışması 	<p><i>Giriş:</i> Kişilerin o gün atölyeye hangi duygularla geldikleri ve o sırada ne hissettikleri konuşulur.</p> <p><i>Isınma:</i> Buldukları oda içerisinde spontan yürümeye başlarlar. Kızgın bir kumda yürümek, ayaklarına demir bağlı imiş şeklinde yürümek, buz üstünde yürümek deneyimlerini yaşarlar.</p> <p><i>Çalışma:</i> Evlerindeki eski dergi ve gazetelerden kesilen kolaj parçalarını kullanarak üyelerden kendilerini şu an hissettikleri üzerine kolaj yapmaları istenir.</p> <p><i>Paylaşım:</i> Kolajlarının nasıl görüldüğü üzerinden duygu paylaşımı yapılır ve kolaja ekleyip ya da çıkarmak istediği bir şey olup olmadığı sorulur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Estetik mesafeden kendi sanat ürününü görebilme

<p>11. Hafta Süre:90 dakika</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bir mekân tasarlama 	<p><i>Giriş:</i> Kişilerin o gün atölyeye hangi duygularla geldikleri ve o sırada ne hissettikleri konuşulur.</p> <p><i>Isınma:</i> En çok içinde bulunmak istediğiniz ortam neresi olabilir? Sizi rahatlatan nerelere gittiniz? Hangisini çizmek istersiniz?</p> <p><i>Çalışma:</i> Bu sorulara verilen cevapların ortaklaştırılarak ortak karar verilen mekânın bireysel çalışma ile resmedilmesi.</p> <p><i>Paylaşım:</i> Bu mekânı tasarlamış olmak size nasıl geldi?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Grup üyelerinin kohezyonunu artırmak
<p>12. Hafta Süre:90 dakika</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Size bir zarf var 	<p><i>Giriş:</i> Kişilerin o gün atölyeye hangi duygularla geldikleri ve o sırada ne hissettikleri konuşulur.</p> <p><i>Isınma:</i> Bugüne kadar hiç mektup yazdınız mı? Aldınız mı? Kimden?</p> <p><i>Çalışma:</i> Grup üyelerinin imajinasyon çalışmasıyla beş yıl sonraki hallerinden şimdi ve buradaki kendilerine mektup yazmaları ve yine bir imajinasyon çalışması sonrası (Evde beklemediğiniz bir anda kapı çalıyor ve postacı size bir zarf olduğunu söylüyor. Kimden geldi? İçinde ne yazıyor? Zarf nasıl görünüyor ?) mektupların okunması</p> <p><i>Paylaşım:</i> Bu imajinasyonda zorlandığınız yer oldu mu? Neler hissediyorsunuz?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beklentiler ve aktarımlar ile ilgili duyguların tanımlanması

<p>13. Hafta Süre:90 dakika</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bir ağaç çiz 	<p><i>Giriş:</i> Kişilerin o gün atölyeye hangi duygularla geldikleri ve o sırada ne hissettikleri konuşulur.</p> <p><i>Isınma:</i> Müzik eşliğinde aynalama yolu ile beden egzersizi yapılır.</p> <p><i>Çalışma:</i> Katılımcılardan, kendilerini bir ağaç olarak hayal etmeleri ve daha sonra bunu resmetmeleri istenir.</p> <p><i>Paylaşım:</i> Nasıl bir ağaç? Kâğıdın neresine çizmiş? Sağa mı yatık sola mı? Dalları yukarı mı bakıyor? Kökleri havada mı? Çizerken nasıl hissetti? Hangi kısmı ile daha çok vakit harcadı vb.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kişinin güçlü olduğu ve yeniliklere açık olduğu kısımlarının öğrenilmesi
<p>14. Hafta Süre:90 dakika</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Grup Çalışması: Grup hikâyesi 	<p><i>Giriş:</i> Kişilerin o gün atölyeye hangi duygularla geldikleri ve o sırada ne hissettikleri konuşulur.</p> <p><i>Isınma:</i> Müzik eşliğinde aynalama yolu ile beden egzersizi yapılır.</p> <p><i>Çalışma:</i> Müzik eşliğinde bir hikâye başlatılarak her grup üyesinin hikâyeye bir şeyler katarak ortak bir hikâye oluşturulmasının sağlanması</p> <p><i>Paylaşım:</i> Birlikte hikâye oluşturmak nasıl geldi? Hikâyenin size yakın gelen bir tarafı var mıydı? Grupla beraber çalışmak nasıldı?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zihinlerinde ortak bir konu tasarlayabilme ve karar verebilme

<p>15. Hafta Süre:90 dakika</p>	<ul style="list-style-type: none"> Neydim ne oldum? Ne olacağım... 	<p><i>Giriş:</i> Kişilerin o gün atölyeye hangi duygularla geldikleri ve o sırada ne hissettikleri konuşulur.</p> <p><i>Isınma:</i> Müzik eşliğinde aynalama yolu ile beden egzersizi yapılır.</p> <p><i>Çalışma:</i> Grubun başında ben ve şimdiki beni temsilen iki hayvan resmi yapılır</p> <p><i>Paylaşım:</i> Her iki resim ile ilgili duygular paylaşılır</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gelişim sürecinin fark edilmesinin sağlanması
<p>16. Hafta Süre:90 dakika</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bellek çalışması 	<p><i>Giriş:</i> Kişilerin o gün atölyeye hangi duygularla geldikleri ve o sırada ne hissettikleri konuşulur.</p> <p><i>Isınma:</i> Müzik eşliğinde aynalama yolu ile beden egzersizi yapılır.</p> <p><i>Çalışma:</i> Bu zamana kadar yapılan eserler üzerine bir bellek çalışması yapılır.</p> <p><i>Paylaşım:</i> Önceki çalışmalarını görmek ne hissettirdi ve çalışmalarına nasıl yansıdı?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Yaşanan süreci yorumlayıp, değerlendirerek iç görü ve farkındalık kazandırabilme

17. Hafta Süre:90 dakika	<ul style="list-style-type: none"> Grup çalışması: Ayrılık 	<p><i>Giriş:</i> Kişilerin o gün atölyeye hangi duygularla geldikleri ve o sırada ne hissettikleri konuşulur.</p> <p><i>Isınma:</i> Müzik eşliğinde aynalama yolu ile beden egzersizi yapılır.</p> <p><i>Çalışma:</i> Grup kuyusu yapılarak bu kuyudan alabilecekleri her şeyin olduğu ve buraya da her şeyi atabilecekleri söylenir (Online program üzerinden grup kuyusu resmi paylaşılır).</p> <p><i>Paylaşım:</i> Bu grubun bir üyesi olmak size ne hissettirdi? Gruptan ne aldınız ve gruba ne verdiniz?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ayrılma ve bireyselleşme
--------------------------------	---	---	--

3.9. VERİ TOPLAMA SÜRECİ

Ön Hazırlık

- Sanat terapi oturumları online ortama göre yapılandırıldı.
- Tüm oturumlara araştırmacı ile birlikte bir yardımcı yöneticinin (psikolog) katılması planlandı ve grubun nasıl ilerleyeceği ile ilgili toplantı yapıldı.
- Ruhsal destek programlarına gönderilen bir afiş ile çalışmanın amacı belirtilerek ruh sağlığı profesyonellerinin araştırmaya uygun kişileri yönlendirmeleri istendi.
- Yönlendirilen kişilere çalışmanın amacı anlatıldıktan sonra online ön görüşme için randevu verildi. Ön görüşmeler yapıldıktan sonra örnekleme dâhil edilme kriterlerine uymayan 10 kişi dışlandı. Diğerlerine "Savunma Biçimleri Testi" uygulandı. Yapılan ön görüşmeler ve test sonuçlarına göre araştırmacı tarafından girişim ve kontrol grupları oluşturuldu. "Olgun", "nevrotik" ve "immatür" alt boyutlarından birbirine yakın puan alan bireyler homojenliği sağlamak için karşılıklı olarak girişim ve kontrol gruplarına alındılar. Girişim grubuna alınan bireylerden farklı savunma mekanizmalarını ağırlıklı olarak kullananların aynı gruba alınmasına dikkat edildi.

- Katılımcılar ile yapılan ön görüşmede, oturumlarda kullanılacak olan sanat malzemelerinin niteliği (Boya, kağıt, oyun hamuru, kolaj için gazete-dergi vb.), bu malzemeleri kendilerinin temini ve oturum başladığında gerekli malzemeyi yanlarında bulundurmaları söylendi. Ayrıca, terapinin etkinliğinden yararlanabilmeleri için terapi sırasında yalnız ve sessiz kalacakları bir ortamda bulunmalarının da bir gereklilik olduğu açıklandı. Grup terapisinin genel ilkeleri (gizlilik, yorum yapmama, alt gruplar oluşturmama) ve terapiye katılan herkesin onayı ile ses kaydı ve görüntü alınabileceği hem ön görüşme esnasında hem de ilk oturumda belirtildi.
- Her bir girişim grubunun başlangıcında ve herkesin onayı ile süreç sonunda kapatılmak üzere WhatsApp grupları oluşturuldu. Bu grubun amacının her bir seans öncesi kullanılacak olan sanat malzemelerinin bilgisini vermek olduğu belirtildi. Alt grupların oluşturulmaması, birebir görüşmelerin yapılmaması, yapıldığı takdirde bu durumun grup terapi sürecini etkileyeceği söylendi.

Yapılandırılmış Sanat Terapisi Programı

- Girişim grubundaki bireyler online sanat psikoterapisi oturumlarına haftada iki gün (pazartesi ve perşembe) 90 dakika olmak üzere 17 oturum devam etti. Araştırma kapsamında 3 girişim ve 3 kontrol grubu alındı.
- Girişim grubunda, her biri 10 kişiden oluşan 3 grup ile çalışılması planlansa da; ilk grup için 10 kişi ile ön görüşme yapıldı ve 3 kişi ilk oturumdan itibaren drop out oldu. İlk grup 7 kişi ile devam edip sonlandı. İkinci grup için 10 kişi ile ön görüşme yapıldı, 9 kişi oturumlara katıldı, bir kişi ikinci oturumdan sonra drop out oldu. İkinci grup 8 kişi ile devam edip sonlandı. Üçüncü grup için 11 kişi ile görüşme yapıldı ve tüm oturumlara katıldı. Kontrol grubunu ise standart tedavi alan ve herhangi bir terapötik müdahale almayan 30 kişi oluşturdu. Ancak son testler için 25 kişiye ulaşıldı.
- Her hafta sanat psikoterapisi alanında uzman psikiyatri hemşiresinden süpervizyon alındı. 17 hafta sonunda aynı testler girişim ve kontrol grubu için tekrarlandı. Sanat terapi oturumlarında dinamik ve dışavurumcu yöntem çeşitli sanat dalları ile birlikte (müzik / resim / dans / kil /drama) kullanıldı. Araştırmanın nitel verileri ise betimsel yöntemden yararlanılarak elde edildi.

Araştırmaya katılan birelerin sanat terapi oturumlarında paylaştıkları ve ürettikleri sanat eseri üzerinden kendilerini ve grubu algılayış şekilleri her oturum sonunda protokol olarak yazıldı ve örnekler üzerinden değerlendirildi.

Yapılandırılmış Sanat Terapisi Programı Sonrası Değerlendirme

- Girişim ve kontrol grubundaki bireylere 17 hafta sonra son test uygulandı.
- Girişim grubundaki katılımcılara son oturumda ileri terapi desteği için yararlanabilecekleri kişi ve kurumların bilgisi verildi.
- Her bir girişim grubu için açılan WhatsApp grupları kapatıldı.

3.10. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

- Yapılandırılmış sanat terapi oturumlarına katılan grup üyelerinin ve kontrol grubundaki katılımcıların üç ay, altı ay ve bir yıl sonrası izlem değerlendirilmesinin yapılmaması
- Araştırmada, mevcut bir örneklem havuzu olmadığı için randomizasyonun yapılamaması
- Araştırmada grup üyelerinin ailelerinin özellikleri incelenmemiştir. Grup üyelerinin bazılarının ailesi ile birlikte yaşaması; araştırmanın pandemi dönemi içerisinde yapıldığını ve uzun karantina dönemlerini düşündüğümüzde sonuçları etkilemesi açısından bir sınırlılık olarak düşünülebilir.
- Girişim grubunun, bilişsel davranışçı terapi ve psikoeğitim grubu gibi sanat psikoterapisi tekniklerini içermeyen alternatif bir müdahale grubu ile karşılaştırılmamış olması

3.11. VERİLERİN ANALİZİ VE DEĞERLENDİRİLMESİ

Veriler, IBM SPSS sürüm 25.0 (SPSS Inc., Chicago, Illinois, ABD) kullanılarak analiz edildi. Normal dağılıma uygunluk Shapiro Wilk ile incelendi. Girişim ve kontrol grubunun ön test ve son test karşılaştırmaları Paired Samples T testi kullanılarak yapıldı. Gruplar arası karşılaştırmalar için ise Independent Samples T test kullanıldı. $p < 0.05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi.

4. BULGULAR

Nevrotik kişilik örgütlenmesi olan bireylerde sanat psikoterapisinin ego işlevleri, duygu düzenleme ve kişilerarası ilişki tarzlarına etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen araştırmanın bulguları, üç bölümde sunuldu.

- Girişim ve kontrol grubunun bireysel özellikleri, hastalık/tedavi süreçleri ve sanat ile ilgili özelliklerine ilişkin bulgular,
- Girişim ve kontrol grubunun DDGÖ, KİTÖ, EFDÖ ve alt boyutlarının grup içi ve gruplar arası puan ortalamalarının karşılaştırılması ile ilgili bulgular
- Girişim grubundaki bireylerin sanat psikoterapi sürecinin incelenmesine ilişkin betimsel bulgular

4.1. Girişim ve Kontrol Grubunun Bireysel Özellikleri, Hastalık/Tedavi Süreçleri ve Sanat ile ilgili Özelliklerine İlişkin Bulgular

Tablo 4-1.1: Girişim ve Kontrol Grubunun Bireysel Özellikleri (N=51)

Özellikler	Girişim Grubu (n=26)		Kontrol Grubu (n=25)		p
	N	%	N	%	
Yaş					
20-29 yaş	17	65,3	14	56	.063
30-39 yaş	5	19	6	24	
40 yaş üstü	4	15,7	5	20	
Cinsiyet					
Kadın	20	76,9	20	80	.657
Erkek	6	23,1	5	20	
Eğitim Durumu					
İlkokul	1	3,8	1	4	.708
Ortaokul	-	-	2	8	
Lise	3	11,5	4	16	
Üniversite	18	69,2	16	64	
Lisansüstü	4	15,4	2	8	

Medeni Durum					
Bekâr	21	80,8	12	48	.811
Evli	3	11,5	12	48	
Boşanmış	2	7,7	1	4	
Sosyal güvence var mı?					
Evet	18	69,2	21	84	.693
Hayır	8	30,8	4	16	
Ekonomik Durum					
Çok kötü	3	11,5	-	-	
Kötü	3	11,5	1	4	.901
Orta	16	61,5	15	60	
İyi	4	15,4	8	32	
Çok iyi	-	-	1	4	

Tablo 4-1.1’de katılımcıların bireysel özelliklerine göre dağılımları verildi. Buna göre, girişim grubunun yaş ortalaması 29.2 ± 8.5 olup %65,3’ünün 20-29 yaş aralığında, %76,9’unun kadın, %69,2’sinin üniversite mezunu, %80,8’inin bekar, %69,2’sinin sosyal güvencesinin olduğu ve %61,5’inin ekonomik durumunun orta olduğu; kontrol grubunun yaş ortalaması ise 31.9 ± 12.1 olup %56’sının 20-29 yaş aralığında, %80’inin kadın, %64’ünün üniversite mezunu, %48’inin bekar ve %48’inin evli, %84’ünün sosyal güvencesinin olduğu ve %60’ının ekonomik durumunun orta olduğu belirlendi. Girişim ve kontrol grubunun bireysel özellikleri karşılaştırıldığında ise aralarında anlamlı fark olmayıp benzer olduğu bulundu.

Tablo 4-1.2: Girişim ve Kontrol Grubunun Hastalık ve Tedavi Süreci ile İlgili Özellikleri (N=51)

Özellikler	Girişim Grubu (n=26)		Kontrol Grubu (n=25)		P
	N	%	N	%	
Psikiyatri kliniğine yatışınız oldu mu					
Evet	-	-	-	-	-
Hayır	26	100,0	25	100	
Ruhsal sorununuz nedeniyle şu anda uygulanan tedaviler					
Tedavi almıyorum	14	53,8	11	44	.990
Sadece ilaç	7	26,9	13	52	
Sadece terapi	3	11,5	-	-	
İlaç ve terapi	2	7,7	1	4	
Zararlı madde kullanımı					
Sigara	1	3,8	5	20	.168
Alkol	2	7,7	-	-	
Sigara + Alkol	4	15,4	6	24	
Sigara + Madde	1	3,8	-	-	
Hiçbiri	18	69,2	14	56	

Tablo 4-1.2’de girişim ve kontrol grubunun hastalık ve tedavi süreci ile ilgili özellikleri verildi. Buna göre, hem girişim hem de kontrol grubundaki bireylerin psikiyatri kliniğine hiç yatışının olmadığı, girişim grubundaki bireylerin %53,8’inin mevcut ruhsal sorunu ile ilgili tedavi almadığı, %26,9’unun ilaç tedavisi aldığı ve %69,2’sinin herhangi bir zararlı alışkanlığı olmadığı; kontrol grubundaki bireylerin ise %44’nün tedavi almadığı, %52’sinin ilaç tedavisi aldığı ve %56’sının hiçbir zararlı alışkanlığı olmadığı belirlendi. Girişim ve kontrol grubunun hastalık ve tedavi süreci ile

ilgili özellikleri karşılaştırıldığında ise aralarında anlamlı fark olmayıp benzer olduğu bulundu.

Tablo 4-1.3: Girişim ve Kontrol Grubunun Sanat ile İlgili Özellikleri (N=51)

Özellikler	Girişim Grubu (n=26)		Kontrol Grubu (n=25)		p
	N	%	N	%	
Sanat dalına ilginiz varmı?					
Evet	19	73,1	16	64	.181
Hayır	7	26,9	9	36	
Sanatsal faaliyetler ile ilgili aktivitelerde bulunur musunuz?					.496
Evet	18	69,2	11	44	
Hayır	8	30,8	14	56	
Sanatsal aktivitelerin psikolojik problemlerinize faydasını gördünüz mü?					.183
Evet	16	61,5	14	56	
Hayır	10	38,5	11	44	

Tablo 4-1.3’de girişim ve kontrol grubunun sanat ile ilgili özellikleri verildi. Buna göre, girişim ve kontrol grubundaki bireyler sırasıyla %73,1 ve %64 oranında sanata ilgisinin olduğunu, girişim grubundaki katılımcıların %69,2’si sanatsal aktivitelerde bulunduğunu ve %61,5’i sanatsal aktivitede bulunmasının psikolojik sorunlarına fayda sağladığını; kontrol grubundaki katılımcıların ise %56’sı sanatsal faaliyetlerle ilgili aktivitelerde bulunmadıklarını, %56’sı sanatsal aktivitede bulunmanın psikolojik problemlerine fayda sağladığını ifade ettiler. Girişim ve kontrol grubunun sanat ile ilgili

özellikleri karşılaştırıldığında ise aralarında anlamlı fark olmayıp benzer olduğu bulundu.

4.2. Girişim ve Kontrol Grubundaki Bireylerin DDGÖ, KİTÖ, EFDÖ ve Alt Boyutlarının Grup İçi ve Gruplar Arası Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması İle İlgili Bulgular (N=51)

Tablo 4-2.1: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması (N=51)

Değişkenler		Girişim (n=26)	Kontrol (n=25)	Test istatistiği**	p
		Ort±SS	Ort±SS		
Farkındalık	Öntest	14,15±3,61	11,32±3,05	3,017	<0,01
	Sontest	11,84±3,77	11,40±3,20	,455	> 0,05
	Test istatistiği*	3,32 p<0,01	-,178 p> 0,05		
Açıklık	Öntest	11,84±3,96	11,64±4,25	,179	> 0,05
	Sontest	10,42±3,35	11,20±3,54	-,816	> 0,05
	Test istatistiği*	2,11 p<0,05	0,945 p> 0,05		
Kabul Etmeme	Öntest	14,92±7,08	19,68±7,96	-2,255	p< 0,05
	Sontest	14,92±6,63	18,32±7,18	-1,754	> 0,05
	Test istatistiği*	0,00 p> 0,05	1,771 p> 0,05		
Strateji	Öntest	21,07±8,38	23,48±6,48	-1,142	> 0,05
	Sontest	18,92±6,76	21,96±7,42	-1,528	> 0,05
	Test istatistiği*	1,59 p> 0,05	1,576 p> 0,05		
Dürtü	Öntest	18,50±6,16	16,20±6,43	1,303	> 0,05

	Sontest	13,15±4,54	14,76±5,03	-1,197	> 0,05
	Test istatistiği*	6,15 p<0,0001	1,742 p> 0,05		
Amaç	Öntest	17,38±3,99	18,80±3,53	-1,339	> 0,05
	Sontest	16,53±3,79	16,88±4,36	-,299	> 0,05
	Test istatistiği*	1,23 p> 0,05	3,216 p<0,01		
DDGÖ TOPLAM	Öntest	97,88±25,28	101,12±23,3	-,475	> 0,05
	Sontest	85,80±18,94	94,52±24,17	-1,436	> 0,05
	Test istatistiği*	3,29 p<0,01	2,451 p<0,05		

Test istatistiği*= Paired-Samples T Test istatistiği**=Independent-Samples T Test

Tablo 4-2.1’de Girişim ve kontrol grubunun duygu düzenleme güçlüğü ölçeği (DDGÖ) ve alt boyutlarının grup içi ve gruplar arası ön test-son test puanları karşılaştırıldı. Buna göre, girişim ve kontrol grubunun DDGÖ “farkındalık” ve “kabul etmeme” alt boyutları dışında kalan alt boyutlar ve toplam ön test puanları arasında anlamlı fark olmayıp benzerdi. Girişim ve kontrol grubunun girişim sonrası DDGÖ toplam puanı ve alt boyut puanları karşılaştırıldığında ise aralarında anlamlı fark bulunmadı ($p>0.05$). Girişim grubunun kendi içinde DDGÖ toplam ve alt boyut puanları karşılaştırıldığında “farkındalık” ($p<0.01$), “açıklık” ($p<0.05$), “dürtü” ($p<0.001$) alt boyutlarında ve “DDGÖ toplam” ($p<0.01$) puanlarında girişim öncesi ve sonrası anlamlı fark bulundu. Kontrol grubunun kendi içinde DDGÖ toplam ve alt boyut puanları karşılaştırıldığında ise “amaç” ($p<0.01$) alt boyutu ve “DDGÖ toplam” ($p<0.05$) puanında ön test ve son test arasında anlamlı fark bulundu.

Tablo 4-2.2: Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği (KİTÖ) Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması (N=51)

Değişkenler		Girişim (n=26)	Kontrol (n=25)	Test istatistiği**	p
		Ort±SS	Ort±SS		
Besleyici	Öntest	32,69±7,15	31,64±8,17	.282	> 0,05
	Sontest	33,38±7,27	32,20±7,92	,556	> 0,05
	Test istatistiği*	-,729 p> 0,05	-,612 p> 0,05		
Ketleyici	Öntest	8,9615±4,4	11,60±6,26	-.954	> 0,05
	Sontest	8,57±4,67	11,12±4,68	1,940	> 0,05
	Test istatistiği*	,532 p> 0,05	,618 p> 0,05		

Test istatistiği*= Paired-Samples T Test istatistiği**=Independent-Samples T Test

Tablo 4-2.2’de Girişim ve kontrol grubunun Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği (KİTÖ) alt boyutlarının grup içi ve gruplar arası ön test-son test puanları karşılaştırıldı. Buna göre, girişim ve kontrol grubunun KİTÖ alt boyutlarının ön test puanları arasında anlamlı fark olmayıp benzerdi. Girişim ve kontrol grubunun girişim sonrası KİTÖ alt boyut puanları karşılaştırıldığında, yine aralarında anlamlı fark bulunmadı ($p>0.05$).

Tablo 4-2.3: Ego Fonksiyonları Değerlendirme Ölçeği (EFDÖ) Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması (N=51)

Değişkenler		Girişim (n=26)	Kontrol (n=25)	Test istatistiği**	p
		Ort±SS	Ort±SS		
Gerçeği Değerlendirme Yetisi	Öntest	24,65±3,63	25,16±4,07	-,468	> 0,05
	Sontest	25,46±3,81	25,32±4,23	.125	> 0,05
	Test istatistiği*	-1,478 p> 0,05	-,451 p> 0,05		
Yargılama	Öntest	20,76±4,03	20,88±4,10	-,097	> 0,05
	Sontest	19,03±3,14	20,44±4,06	-1.381	> 0,05
	Test istatistiği*	2,543 p< 0,05	,904 p> 0,05		
Düşünce Süreçleri	Öntest	19,30±4,74	20,36±4,75	-,791	> 0,05
	Sontest	20,34±4,41	20,32±4,79	.020	> 0,05
	Test istatistiği*	-1,482p> 0,05	,066p> 0,05		
Yaratıcılık	Öntest	16,46±4,35	13,60±4,50	2,307	p<0,05
	Sontest	17,23±4,48	14,60±4,34	2.126	p<0,05
	Test istatistiği*	-1,577 p> 0,05	-1,651 p> 0,05		
Gerçeklik Duygusu	Öntest	23,96±3,76	24,44 ±5,34	-,371	> 0,05
	Sontest	23,80 ±4,18	24,60±5,02	-.613	> 0,05
	Test istatistiği*	,397 p> 0,05	-,485 p> 0,05		
Nesne İlişkileri	Öntest	20,96±3,57	21,80±3,65	-,829	> 0,05
	Sontest	21,57±3,48	20,76±4,01	.777	> 0,05
	Test istatistiği*	-1,103 p> 0,05	2,418 p<0,05		
Duygu, dürtü ve içgüdülerin	Öntest	20,88±3,66	20,48 ± 3,85	,384	> 0,05
	Sontest	21,46±3,21	20,64±4,09	.799	> 0,05

denetimi ve düzenlenmesi	Test istatistiği*	-,986 p> 0,05	-,382 p> 0,05		
Savunmaların İşleyişi	Öntest	18,46±4,67	18,44±4,52	,017	> 0,05
	Sontest	19,88 ±3,51	17,92±4,43	1.757	> 0,05
	Test istatistiği*	-2,190 p<0,05	1,372p> 0,05		
Otonom Fonksiyonlar	Öntest	17,84±4,03	19,52±3,31	-1,614	> 0,05
	Sontest	18,73 ±4,27	19,16±3,69	-.383	> 0,05
	Test istatistiği*	-1,569 p> 0,05	,834 p> 0,05		
UyarımEşiği	Öntest	17,19 ±5,35	17,44±4,35	-,181	> 0,05
	Sontest	18,15 ±4,53	17,44±4,90	.540	> 0,05
	Test istatistiği*	-1,468 p> 0,05	,000 p> 0,05		
Sentez Yeteneği	Öntest	16,96±4,31	16,60±5,00	,277	> 0,05
	Sontest	17,11±3,55	17,08±4,81	.030	> 0,05
	Test istatistiği*	-,249 p> 0,05	-,848 p> 0,05		
Hakim Olma- Başarma	Öntest	16,61±4,64	17,20±4,56	-,453	> 0,05
	Sontest	16,84±4,531	17,36±3,91	-.433	> 0,05
	Test istatistiği*	-,411 p> 0,05	-,247 p> 0,05		
EFDÖ TOPLAM	Öntest	234,07±31,1	235,92±36,32	-,195	> 0,05
	Sontest	239,65±31,1	235,64±35,93	.427	> 0,05
	Test istatistiği*	-1,358 p> 0,05	,106 p> 0,05		

Test istatistiği*= Paired-Samples T Test istatistiği**=Independent-Samples T Test

Tablo 4-2.3’de Girişim ve kontrol grubunun Ego Fonksiyonları Değerlendirme Ölçeği (EFDÖ) ve alt boyutlarının grup içi ve gruplar arası ön test-son test puanları karşılaştırıldı. Buna göre, girişim ve kontrol grubunun EFDÖ ve alt boyutlarının ön test

puanları ‘‘yaratıcılık’’ alt boyutu dışında arasında anlamlı fark olmayıp benzerdi. Girişim ve kontrol grubunun girişim sonrası ve gruplar arası EFDÖ toplam puanı karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir fark bulunmaz iken; alt boyut puanları karşılaştırıldığında, ‘‘yaratıcılık’’ alt boyutunda anlamlı bir fark bulundu ($p<0.05$). Girişim grubunun kendi içinde EFDÖ alt boyut puanları karşılaştırıldığında ‘‘yargılama’’ ($p<0.05$) ve ‘‘savunmaların işleyişi’’ ($p<0.05$) alt boyut puanlarında girişim öncesi ve sonrası anlamlı fark bulundu. Kontrol grubunun kendi içinde EFDÖ alt boyut puanları karşılaştırıldığında ise ‘‘nesne ilişkileri’’ ($p<0.05$) alt boyutunda ön test ve son test arasında anlamlı fark bulundu.

4.3. Girişim Grubundaki Bireylerin Sanat Psikoterapi Sürecinin İncelenmesine İlişkin Betimsel Bulgular

Bu kısımda ilk olarak grup üyeleri hakkında tanıtıcı bilgiler verilmiş ve çalışmanın işleyişi bir grubun yapısal süreci doğrultusunda açıklanmıştır. Ardından örneklerle betimsel bulgulara yer verilmiştir.

Toplam 3 girişim grubu ve 26 kişi ile grup süreci tamamlanmıştır. İlk grupta 7 kişi, ikinci grupta 8 ve son grupta 11 kişi ile çalışılmıştır. Ön görüşmede ilk ve ikinci grup için 10 kişi ile görüşme yapılmasına rağmen gruplar 7 ve 9 kişi ile başlamıştır. Gelmeyen üyelerden bazıları online terapiye uygun bir ortamı sağlayamadıkları için ve terapiye katılacakları uygulamayı kullanamadıkları için gelemediklerini belirtmişlerdir. Grup üyeleri hakkında tanıtıcı bilgiler kısaca şöyledir:

Grup üyeleri

K, 29 yaşında erkek, evli. Öğretmen olarak çalışıyor. Eşi ile anlaşamama, evliliğindeki tüm sorumluluğun kendisinde olmasından yorulduğunu ve buna çözüm bulmak için gruba katıldığını belirtmiştir.

H, 36 yaşında boşanmış, kadın. İstanbul’da yalnız yaşıyor. Drama eğitmeni olarak yarı zamanlı işlerde çalışmış. Şu an çalışmıyor. Ani öfkelenmelerinin olduğunu ve duygularını kontrol edemediğini belirtmiştir.

Z, 42 yaşında bekar, kadın. Annesi ile yaşıyor. Bir şirkette insan kaynakları uzmanı olarak çalışıyor. Dış sıkma ve gün içindeki kaygılarıyla baş edemediğini söyleyerek gruba katılmıştır.

S, 28 yaşında bekar, kadın. Bir şirkette tasarımcı olarak çalışıyor. Ev arkadaşı ile birlikte yaşıyor. Mükemmelliyetçi olma ve bununla ilişkili yaşadığı kaygılarla baş edebilmek için gruba katıldığını ifade etmiştir.

N, 20 yaşında bekar, kadın. Üniversite öğrencisi. Ailesi ile birlikte yaşıyor. Topluluk önünde konuşamama, kendini ifade edememe gibi şikâyetleri ile gruba katılmıştır.

K.S, 27 yaşında bekar, erkek. Üniversiteden yeni mezun. Mühendis. Ailesi ile birlikte yaşıyor. Başladığı işi bitirememe, erteleme, odaklanamama şikâyetleri ile gruba katılmıştır.

İ, 23 yaşında lise mezunu, erkek. Satış temsilcisi olarak çalışıyor. Yalnız yaşıyor. İlişkilerini uzun süre devam ettirememe ve duygularını tanımlayamama ile ilgili güçlüklerinin olduğunu ifade etmiştir.

S.K, 20 yaşında bekâr, erkek. Üniversite öğrencisi. Ailesi ile birlikte yaşıyor. Anlaşılmadığını düşünme, duygu geçişlerinin çok hızlı olması gibi şikâyetlerle gruba katılmıştır.

B, 44 yaşında bekâr, kadın. Üniversite mezunu. Çalışmıyor. Annesi ile birlikte yaşıyor. Bir sene önce kanserden babasını kaybetmiş. Bu durumdan sonra başlayan ani ağlamaları ve artan kaygıları ile baş edebilmek için gruba geldiğini ifade etmiştir.

B.T, 27 yaşında bekâr, kadın. Hemşire olarak çalışıyor. Annesi ve erkek kardeşi ile birlikte yaşıyor. Annesi ile yaşadığı çatışmalardan dolayı gruba katıldığını belirtmiştir.

A, 29 yaşında bekâr, erkek. Üniversite mezunu. Çalışmıyor. Bakım hastası annesi ile birlikte yaşıyor. Öfke kontrol problemi olduğundan dolayı gruba katıldığını ifade etmiştir.

B.K, 22 yaşında bekâr, kadın. Üniversite öğrencisi. Ailesi ile birlikte yaşıyor. Ailesi ve romantik ilişkilerinde yaşadığı sorunlar ve ani öfkelenmeleri olduğunu söyleyerek gruba katılmıştır.

C, 31 yaşında bekâr, kadın. Erkek arkadaşı ile birlikte yaşıyor. Gazeteci. Erkek arkadaşından ayrılmak isteme ama bunu başaramama, duygularını nasıl ifade edeceği konusunda karmaşa yaşama gibi sorunlarından dolayı gruba katılmıştır.

Z.D, 32 yaşında bekâr, kadın. Felsefe bölümü doktora öğrencisi. Arkadaşları ile birlikte yaşıyor. Romantik ilişkisindeki ve hocaları ile yaşadığı ilişki sorunları, sürekli erteleme ve bunların neden olduğu kaygıyla baş etmek için gruba katılmıştır.

S.H, 34 yaşında boşanmış, kadın. Üniversite mezunu. Çocuklarla drama çalışmaları yapıyor. Diyabet hastası kızı ile birlikte yaşıyor. Keyifsizlik, gün içinde ağlama hissini gelmesi gibi şikayetlerle gruba katılmak istediğini ifade etmiştir.

A.K, 48 yaşında evli, kadın. İlkokul mezunu. Eşi ve oğlu ile birlikte yaşıyor. Daha önce sürekli güler yüzlü olup başkalarına yardımcı olan birisi iken şimdi bu durumun değiştiğini, sıkıntılarını içine attığını ve bu nedenle gruba gelmek istediğini ifade etmiştir.

E, 20 yaşında bekâr, kadın. Üniversite öğrencisi. Ailesi ile birlikte yaşıyor. Anlaşılmadığını düşünme, kendini nasıl ifade edeceği ile ilgili sorunlar yaşadığından dolayı gruba katılmıştır.

G, 52 yaşında evli, kadın. Üniversitede öğretim üyesi. Eşi ve çocukları ile birlikte yaşıyor. Babası ile ilgili yaşanan sorunlarla artık baş edemediğini düşündüğü için gruba katıldığını ifade etmiştir.

N.Ö, 24 yaşında üniversite mezunu kadın, bekâr. Satış temsilcisi olarak çalışıyor. Ailesi ile birlikte yaşıyor. Uzun süren romantik ilişkisini bitirdiğini ancak bununla baş edemediğini, sürekli ağladığını ifade ederek gruba katılmıştır.

F, 24 yaşında üniversite mezunu kadın, bekâr. Hemşire olarak çalışıyor. Yalnız yaşıyor. İşlerin olması gerektiği gibi olmadığında sinirlendiğini kendisini kontrol edemediğini ve bunların nedenini anlamak için gruba katıldığını ifade ediyor.

O, 28 yaşında erkek, üniversite son sınıf öğrencisi, bekâr. Ailesi ile birlikte yaşıyor. Topluluk içinde konuşmakta zorlandığını, çekindiğini ifade ederek gruba katılmak istemiştir.

M, 27 yaşında kadın, bekâr. Kardeşi ile birlikte yaşıyor. Hemşire olarak çalışıyor. Pandemi süreciyle birlikte anksiyetesinin arttığını, içine kapandığını ifade ederek gruba katılmıştır.

G.K, 24 yaşında kadın, bekâr. Üniversite mezunu. Çalışmıyor, hakimlik sınavlarına hazırlanıyor. Ailesi ile birlikte yaşıyor. Babasının kısıtlayıcı olduğunu ve çatışma yaşadıklarını ifade ederek gruba katılmak istemiştir.

S.G, 20 yaşında kadın, bekâr. Üniversite mezunu. İş güvenliği uzmanı olarak çalışıyor. Ailesi ile birlikte yaşıyor. Yoğun çalışma şartlarından kaynaklı sıkıntı, bunalma, kimseyle görüşmek istememe şikayetleri nedeniyle gruba katılmak istemiştir.

H.Ç, 30 yaşında kadın, bekâr. Lise mezunu. Temizlik işinde çalışıyor. Çocukları ile birlikte yaşıyor. Hiçbir desteği olmadığını, artık hissizleştiğini duygularının farkında olmadığını ifade ederek gruba katılmak istemiştir.

H.Y, 24 yaşında kadın, bekâr. Üniversite öğrencisi. Ankara’da abisi ile birlikte yaşıyor. Bir sene önce hastalık sebebiyle annesini kaybetmiş. Annesine duyduğu özlem ve bununla baş edemediği için gruba katılmak istediğini ifade etmiştir.

Grupların ilk üç seansı açık grup olarak ilerlemiş, üçüncü seanstan sonra ise her grup için aynı kişilerle oturumlara devam edilmiştir. Bu nedenle sürecin ilk üç seansı tanışma aşamasını içermektedir. Daha sonraki oturumlarda grup kohezyonu oluşmaya başlamış ve üyeler kendileriyle ilgili paylaşımlarda bulunarak süreç içerisinde farkındalık kazanmaya başlamışlardır. Son üç oturum ise her bir üyenin sürecinin özetlenmesi ve sonlanma aşamalarını içermektedir. Haftada iki gün ve 17 seans boyunca devam eden oturumlarda sanatla grup psikoterapi sürecinde üyeler kendileri ile ilgili farkındalık kazandıklarını ifade etmişlerdir. Grupların son oturumlarında üyelere ileri psikoterapi desteği alabilecekleri yerlerin bilgisi verilmiştir.

Yapılandırılmış sanat terapi gruplarında en çok kullanılan akış şöyledir:

- 1.Giriş ve ısınma (10-30 dakika)
- 2.Ana çalışma (20-45 dakika)
- 3.Paylaşım (30-45 dakika)
- 4.Sonlanma(5-10 dakika)

Giriş ve Isınma

Grup oturumlarının giriş ve ısınma bölümünü içeren ilk aşamasında amaç; grup üyelerini bir araya getirmek, yeni, zor veya yorucu olabilecek bir deneyime geçmeden önce rahat hissetmelerine yardımcı olmak olmuştur. Tüm grup oturumlarının ilk 10 dakikası giriş kısmına ayrılmış ve grup üyelerinin grubun başlangıcında nasıl hissettikleri ve bir önceki seansla ilgili paylaşmak istedikleri bir şey olup olmadığı üzerine konuşulmuştur. İlk oturumda ön görüşmelerde açıklanan grup ilkeleri girişte gruba tekrar hatırlatılmış (*Seans esnasında sigara, kahve vb. şeylerin içilmemesi; sessiz*

ve bağlantının iyi olduğu bir odadan katılmaları; diğer grup üyeleri hakkında yorum yapmamaları; zamanında seansa bağlanmaları, çalışmada kullanılacak olan sanat malzemelerini yanlarında bulundurmaları; seansa katılamayacakları zaman önceden bilgi vermeleri vb.), grubun amacı açıklanmış ve sanat yapma sürecinde doğru ya da yanlış kavramlarının olmadığı ifade edilmiştir. İlk oturumlarda grup üyelerinin kendilerini tanıtabilecekleri ısınma çalışmalarına yer verilmiş, gruba sonradan dâhil olan üyeler için yine onları tanımayı amaçlayan ısınma oyunları eklenmiştir (Her bir grup üyesi isminin baş harfi ile başlayan bir sıfatla kendisini tanıtmıştır). Sonraki oturumlarda ısınma çalışmaları olarak daha çok bedeni harekete geçiren, online ortama uygun teknikler tercih edilmiştir (Örneğin bir grup üyesinin yaptığı beden hareketini tüm grup aynalamıştır). Isınmada yer alan içerik, grup üyelerinin ana çalışmada yaratıcı sürece kolay geçiş yapabilmelerini sağlamak amacı ile oluşturulmuştur (Örn. oyun hamurunun kullanıldığı seansta ısınmada eller ve bilekler üzerine odaklanan beden hareketleri yapılmıştır).

Ana Çalışma

Ana çalışma, sanat yapma sürecini içermiştir. Daha çok görsel sanatlar kullanılsa da müzik şiir gibi farklı sanat dallarından da yararlanılmıştır. Isınmadan sonra grup üyelerine yapılacak çalışma içeriğiyle ilgili yönerge verilmiş ve bu bölüme ayrılan zaman paylaşılmıştır. Süre, çalışma içeriğine göre 20 ila 30 dakika arasında değişmiştir. Verilen yönergeden sonra, grup üyelerinin bilgisayarlarının ekranını yapacakları çalışmayı gösterecek şekilde ayarlamaları istenmiştir. Sanat yapma sürecinde, yaratıcı sürece geçişi kolaylaştırmak için seçilen müzikler arka planda kullanılmıştır. Zamanın bitimine 5 dakikanın kaldığı bilgisi çalışma sırasında grup üyeleri ile paylaşılmıştır. Bazı üyeler ana çalışma için verilen zamanın ilk on dakikasında sanat ürününü tamamlarken, bazı üyeler süre bittiğinde tamamlayamamıştır ve bu durumun hissettirdikleri paylaşım aşamasında konuşulmuştur.

Paylaşım

Oturumların paylaşım aşaması için toplam bir süre verilmiş ve bu süre içerisinde her bir grup üyesi çalışmalarıyla ilgili paylaşımlarda bulunmuşlardır. Grupların ilk oturumlarında bazı üyelerin paylaşım yapmakla ilgili çekimser davrandıkları

gözlemlense de diğer grup üyelerinin öncülük etmesiyle paylaşım yaptıkları görülmüştür. İlerleyen oturumlarda tüm grup üyeleri kendileriyle ilgili derin paylaşımlarda bulunmaya başlamışlar ve diğerlerinin çalışmalarının kendilerinde oluşturduğu duyguyla ilgili paylaşımları da gruba getirebilmişlerdir.

Sonlanma

Her oturumdan sonra grup kuyusu ritüeli ile oturum sonlandırılmıştır. Grup kuyusu ile grup üyelerinin kendilerinden atmak istedikleri ve kendilerine almak istedikleri duygular sorulmuştur. Paylaşımlarından sonra oturumu kapatmadan önce paylaştıklarından dolayı “şimdi ve burada”ya gelmekte zorlanan üyeler olmuştur. Bu durumlarda, grup ritüelinin dışında tüm grup üyelerinin ayağa kalkmasını, silkelenerek beden hareketleri ile “şimdi ve burada”ya gelmelerini sağlayan teknikler uygulanmıştır.

Toplam 17 oturum süren grup süreci, kendilerini sözel ve sanat yoluyla ifade edebilme, grup etkileşimi, anlama ve bütünleşme gibi özelliklere göre bölümlenen çeşitli aşamalardan oluşmuştur. Bu aşamalar, tanışma, grup kohezyonunun oluşması-farkındalık aşaması ve sonlanma başlıkları ile aşağıda sunulmaktadır.

Tanışma aşaması: İlk oturumlarda grup üyeleri isimlerinin önüne getirdikleri sıfatlarla, odalarından seçtikleri nesnelere ve yaptıkları resimlerle kendilerini gruba tanıtmaya ve grubu tanıma deneyimini yaşamışlardır. İkinci grupta bir üye ilk oturumdan sonra işe başladığını ve gruba devam edemeyeceğini söyleyerek gruptan ayrılmıştır. Bu aşamada genel olarak grup üyelerinin çekimser kaldıkları ve gözlemleyen bir konumda oldukları dikkat çekmiştir. Grup içerisindeki kişilerin farklı savunma mekanizmalarına göre dağılımının sağlanması, grup üyelerinin bazılarının katalizör görevi görerek grubu harekete geçirdiği gözlemlenmiştir. İlk oturumlarda üyelerin kendilerini tanıttıkları sanat çalışmaları üyenin kişilik yapısını tanımak açısından fikir vermiştir. İlk grupta K.’nin yaptığı resimde (Şekil 4.1), ağacın köklerinin dışarıda olması ve büyüklüğü ile narsistik gereksinimlerin tezahürünü ve Z.’nin suluboya kullanarak yaptığı resimde (Şekil 4.2), duygularını daha iyi ifade edebildiğini, duygularını açığa çıkarabildiğini, arzu ve isteklerini yansıtabildiğini görebiliriz.



Şekil 4.1



Şekil 4.2

Grup kohezyonunun oluşması-farkındalık aşaması: İlerleyen oturumlarda farklı sanat dallarının kullanılması, grup dinamiğinin oluşmasına katkı sağlamıştır. Oyun hamuru çalışmasıyla, grup üyeleri kendiliklerinin farklı yönlerini görebilmişler, kolaj çalışmasıyla dış dünyanın getirdikleriyle içsel temsillerini birleştirip anlamlı bir kompozisyon oluşturabilmişlerdir. Birlikte resim ve şiir oluşturma çalışmaları üzerine yapılan paylaşımlarla diğerleriyle ortak ve farklı yönlerini keşfedebilmişler ve kendi davranış örüntüleriyle ilgili içgörü geliştirebilmişlerdir. Masal çalışmasıyla özdeşim kurdular karakterler üzerinden kendilerini rahat bir şekilde ifade edebilmişlerdir. Karalamadan resim oluşturma çalışması, beklenmedik bir durumla karşılaştıklarında nasıl davranacaklarıyla ilgili farkındalık kazandıkları bir çalışma olmuştur. S., oyun hamuru çalışmasıyla hissettiği ben'i sıcak renklerle yapmış ve insanlara gösterilen kısmı beyaz/mavi renklerle yaptığı sembollerle diğerinin üzerine koyarak içsel temsillerini dışavurmuştur (Şekil 4.3).



Şekil 4.3

M.'nin masal özdeşim çalışmasında paylaştıkları, Klein'ın "Haset ve Şükran" eserinde dediklerini anımsatmaktadır. Masala göre; Malefiz ormanın koruyucusu güçlü kanatlara sahip bir melektir. Gün gelir ormanda hırsızlık yapan bir adama aşık olur. Bu adam kral olmak için Malefiz'in kanatlarını keserek ona ihanet eder. Buna çok üzülen Malefiz, intikam almak için kralın yeni doğmuş kızına büyü yapar. Ancak bu kızı sever ve onu korumaya başladığında bu büyüün kendisini üzdüğünü fark eder. M., resmin paylaşımında Malefiz'i kanatlarının kesilmediği haliyle yapmak istediğini ve ihanete uğrasa da merhametli olduğunu söylemiştir (Şekil 4.4). Kanatın uçuran yönüyle narsisistik bir işlevi olduğu ve kesilmesinin haset ile ilişkili bir eylem olduğu söylenebilir. M.'nin kanatlarıyla birlikte Malefiz'i resmetmesi narsisistik yaralanma sonucu kendini onarma çabalarının yansıması olduğu söylenebilir.

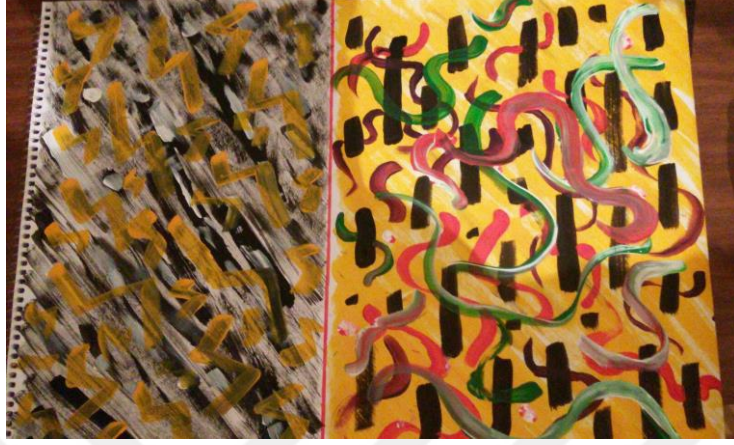


Şekil 4.4

Süreç ilerledikçe üyeler kendileri ile ilgili daha çok paylaşımda bulunmuşlar, spontanlıkları artmış, grup dinamiği hızlanmış ve grup kohezyonu sağlanmıştır.

Sonlanma: Grupla sanat psikoterapi sürecinin 15. Oturumu "Grubun başındaki ben ve şimdiki ben" yönergesiyle ilerlemiştir. A'nın yaptığı resmin sol tarafı renksiz ve düzensiz çizgilerle grubun başındaki duygularının sembolizasyonu iken, sağ tarafta

zeminin oluşması ve sembollerin belirginleşmesi ile yaptığı resim grubun sonunda hissettiği duygunun dışavurumu olmuştur (Şekil 4.5).



Şekil 4.5

16. oturumda yapılan bellek çalışmasıyla üyelerin bugüne kadar yaptıkları çalışmalarını gözden geçirilmiş ve son oturumda veda yapılarak süreç sonlandırılmıştır.

5. TARTIŞMA

Nevrotik kişilik örgütlenmesi olan bireylere uygulanan sanat psikoterapisinin ego işlevleri, duygu-düzenleme ve kişilerarası ilişki tarzlarına etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen araştırmanın bulguları üç bölümde tartışıldı.

- Girişim ve kontrol grubunun bireysel özellikleri, hastalık/tedavi süreçleri ve sanat ile ilgili özelliklerine ilişkin bulguların tartışılması
- Girişim ve kontrol grubunun DDGÖ, KİTÖ, EFDÖ ve alt boyutlarının grup içi ve gruplar arası puan ortalamalarının karşılaştırılması ile ilgili bulguların tartışılması
- Girişim grubundaki bireylerin sanat psikoterapi sürecinin incelenmesine ilişkin betimsel bulguların tartışılması

5.1. Girişim ve kontrol grubunun bireysel özellikleri, hastalık/tedavi süreçleri ve sanat ile ilgili özelliklerine ilişkin bulguların tartışılması

Katılımcıların özelliklerine bakıldığında, girişim grubundaki katılımcıların yaş ortalaması 29.2 ± 8.5 olup, çoğunluğu kadın, üniversite mezunu, bekâr, sosyal güvencesi olan ve ekonomik durumunu orta olarak tanımlayan kişilerden oluşmaktadır. Yine girişim grubundaki katılımcıların psikiyatri kliniğine hiç yatışı olmamış ve %53,8'i ruhsal sorunları nedeniyle herhangi bir tedavi almamıştır. Girişim grubundaki katılımcıların çoğunluğu bir sanat dalına ilgisi olduklarını, sanatsal faaliyetlerde bulduklarını ve bu faaliyetlerin psikolojik problemlerine fayda sağladığını ifade etmişlerdir.

Kontrol grubunda ise katılımcıların yaş ortalaması 31.9 ± 12.1 ve çoğunluğu üniversite mezunu olup, yine çoğunluğu kadın, bekâr, sosyal güvencesi olan ve ekonomik durumunu orta olarak tanımlayan kişilerden oluşmaktadır. Yine kontrol grubundaki katılımcıların psikiyatri kliniğine hiç yatışı olmamış ve %52'si ruhsal sorunları nedeniyle sadece ilaç tedavisi almıştır. Kontrol grubundaki katılımcıların çoğunluğu bir sanat dalına ilgisi olduklarını, %44'ü sanatsal faaliyetlerde

bulduklarını ve %56'sı bu faaliyetlerin psikolojik problemlerine fayda sağladığını ifade etmişlerdir. Girişim ve kontrol gruplarındaki katılımcıların bireysel hastalık/tedavi süreçleri ve sanat ile ilgili özelliklerine ilişkin özellikleri karşılaştırıldığında birbirine benzer olduğu belirlenmiştir. Girişim ve kontrol grubunun tüm bu özelliklerinin benzer olması deneysel araştırma desenine uygun olduğunu göstermektedir. Sanat terapisinin kullanıldığı araştırmaların büyük bir bölümü tek gruplu ön/son test deseninde, az örneklem ile ve kısa oturumlarla planlanmıştır (Slayton ve ark. 2010). Kontrol gruplu, örneklem sayısının fazla ve girişim süresinin uzun olarak planlandığı çalışmaların yapılması sanat terapisinin kanıt değerini artıracaktır.

Sanat terapisinin yetişkin hastalarda etkinliğinin incelendiği bir sistematik derleme, sanat terapisi ile yapılan çalışmaların daha çok kadın cinsiyete yönelik olduğunu göstermektedir (Regev ve Cohen-Yatziv, 2018). Sanat terapisinin kullanıldığı çalışmaların çoğu çocuk, adölesan, kanser hastaları, hapisanedeki bireyler, üniversite ve lise öğrencileri gibi belli bir gruba odaklanmıştır. Yaptığımız çalışma nevrotik kişilik örgütlenmesi gösteren bireylerle yapılmış olup diğer çalışmalara göre sanat terapisinin etkisine daha geniş bir perspektiften bakmıştır. Ancak çatı bir tanı olan nevrotik kişilik örgütlenmesinde sanat terapinin etkisini araştıran çok fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

5.2. Girişim ve kontrol grubunun DDGÖ, KİTÖ, EFDÖ ve alt boyutlarının grup içi ve gruplar arası puan ortalamalarının karşılaştırılması ile ilgili bulguların tartışılması

Girişim grubunun kendi içinde DDGÖ toplam ve alt boyut puanları karşılaştırıldığında “farkındalık” ($p<0.05$), “açıklık” ($p<0.05$), “dürtü” ($p<0.05$) alt boyutlarında ve “DDGÖ toplam” ($p<0.05$) puanlarında girişim öncesi ve sonrası arasında anlamlı fark bulundu. Kontrol grubunun kendi içinde DDGÖ toplam ve alt boyut puanları karşılaştırıldığında ise “amaç” ($p<0.001$) alt boyutu ve “DDGÖ toplam” ($p<0.05$) puanında öntest ve sontest arasında anlamlı fark bulundu. Girişim ve kontrol grubunun ön testlerinin karşılaştırılmasında “farkındalık” ve “kabul etmeme” alt boyutları arasında anlamlı fark bulunurken son testlerde anlamlı bir fark bulunmadı.

Duygu regülasyonu, sadece psikoterapi alanının değil aynı zamanda sanat terapisinin de önemli bir konusudur. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği “farkındalık” alt boyutu duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmaması; “açıklık” alt boyutu

duygusal tepkilerin anlaşılmasındaki güçlüğü; ‘‘dürtü’’ alt boyutu olumsuz duygular deneyimlenirken dürtülerin kontrolünde yaşanan güçlüğü; ‘‘amaç’’ alt boyutu olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşamayı; ‘‘kabul etmeme’’ alt boyutu ise olumsuz duyguların kabul edilmemesini ifade eder (Gratz ve Roemer 2004).

Abbing ve ark.larının (2019), anksiyete bozukluğu tanısı alan bir grup kadın hastayla yaptıkları araştırma sonuçlarına göre; sanat terapisinin katılımcıların anksiyete düzeyini azalttığı, yaşam kalitesini arttırdığı ve duygu düzenleme stratejilerini geliştirdiği gösterilmiş; duygu düzenleme alt ölçeklerinden açıklık, kabul etmeme ve stratejiler alt boyutlarında anlamlı azalmalar görülmüştür. Sanat, duygularını sözel olarak ifade etmekte zorlanan kişiler için iyi bir araç olarak duyguların ifadesini kolaylaştırır. Duygu düzenlemenin ilk aşaması, duyguları fark etme ve ifade edebilmektir. Mevcut araştırma sonuçlarına göre; girişim grubunun ‘‘açıklık’’ alt boyutunda anlamlı azalmanın görülmesi, sanat terapisinin katılımcıların ne hissettiklerini anlama ve tanımlama üzerine etkili olduğunu göstermektedir. Sanat terapi seansında duyguların oluşturulan sanat ürünü ile dışsallaştırılması ve sembol üzerinden yapılan paylaşım süreci bu alt boyutta yaşanan güçlüğü azalması ile ilişkilendirilebilir. Girişim ve kontrol grubu öntest puan karşılaştırılmasında ‘‘farkındalık’’ altboyutunda kontrol grubu lehine bir sonuç bulunurken sontest karşılaştırılmasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ayrıca girişim grubunun kendi içerisinde de bu alt boyut puanında anlamlı bir azalma bulunmuştur. Mevcut araştırma sonuçlarına göre ‘‘farkındalık’’ alt boyutunda görülen anlamlı azalma sanat terapisindeki üçgen ilişki ile açıklanabilir. Bu ilişki çerçevesinde danışanın sanat ürününe aktardığı bilinçdışı içerik, terapist danışan ve sanat ürünü ilişkisinde ele alınarak çalışılır. Seans sonucunda ortaya çıkan içerik danışan tarafından içselleştirilerek farkındalık kazanılır. Çalışma sonuçlarına paralel bir şekilde sanat terapisinin farkındalık oluşturduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Haeyen et al 2018; Czamanski-Cohen et al 2019). Mevcut çalışmada girişim grubunda DDGÖ dürtü alt boyutunda anlamlı azalmanın görülmesi, Karataş ve Güler’in (2020) ergenlerle grup sanat terapisinin etkisini araştırdıkları çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Bu sonuç, girişim grubuna uygulanan sanat psikoterapi oturumlarının ardından katılımcıların olumsuz duygularla karşılaştıklarında daha az

dürtüleriyle hareket ettiklerini göstermektedir ve istatistiksel olarak çok yüksek anlamlılık değerine sahiptir. Sanat terapisi yoluyla bilinçdışı çatışmaların sanat ürününe yansıtılması ile agresif ve yıkıcı dürtülerin kontrolü sağlanabilir.

Girişim grubunun ön test ve son test DDGÖ diğer alt boyutları puanlarında da azalmalar olmuş ancak anlamlı fark bulunmamıştır. Duygu düzenlemenin temeli kişinin erken çocukluk dönemindeki anne – çocuk ilişkisi üzerinden şekillenir. Kişinin duygu düzenleme becerisi erken dönem etkileşimleri ve bunların gelişim süreçlerine bağlıdır. Kişilerin duygu düzenleme güçlüklerinin altında yatan süreçleri anlamaları ve kontrol edebilmeleri uzun süre alabilmekte ve aile ilişkileri bu süreyi etkilemektedir (Zeman et al 2006). Duygu regülasyonu etkisini değerlendirmek için sanat terapisinin daha uzun süreli kullanıldığı çalışmaların yapılmasına ihtiyaç vardır.

Kontrol ve girişim grubu öntest puan karşılaştırılmasında “kabul etmeme” altboyut puanında girişim grubu lehine anlamlı bir sonuç bulunurken, sontest puanlarında iki grup arasında anlamlı bir sonuç bulunmamıştır. Yine kontrol grubunun kendi içinde “amaç” alt boyutunda anlamlı bir azalma bulunmuştur. Tüm bu sonuçlar kontrol grubundaki bireylerin Covid-19 pandemi sürecini algılama şekilleri ve uyum sağlama kapasiteleri ile ilişkili olabilir. Zaman ilerledikçe amaç odaklı davranışlarda yaşanan güçlüğün azalması ve olumsuz duyguların kabul edilmesi kontrol grubundaki bireylerin girişim grubundaki bireylere göre sosyal desteklerinin daha iyi olduğunu düşündürebilir.

Bu bulgular doğrultusunda ‘‘Yapılandırılmış sanat psikoterapi oturumlarının uygulanacağı nevrotik kişilik örgütlenmesi olan bireylerin duygu-düzenleme güçlüğü ölçęęi puanları kontrol grubundaki kişilerin puanlarından daha düşük olacaktır.’’ hipotezi kısmen desteklenmiştir. Girişim ve kontrol gruplarının kendi içerisinde DDGÖ toplam puanlarına bakıldığında girişim ve kontrol grubunun her ikisinde de anlamlı azalmanın olduğu, ancak girişim grubundaki azalmanın istatistiksel olarak daha güçlü olduğu bulunmuştur.

Girişim ve kontrol grubunun kendi içinde ve gruplararası karşılaştırmalarında KİTÖ puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç, kişilerarası ilişkilerde

iyileşmenin duygu regülasyonu ve ego işlevlerinin bir sonucu olarak değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir.

Bu bulgular doğrultusunda ‘‘Yapılandırılmış sanat psikoterapi oturumlarının uygulanacağı nevrotik kişilik örgütlenmesi olan bireylerin kişilerarası ilişki tarzları ölçeği besleyici alt boyut puanları kontrol grubundakilerin puanlarından yüksek, ketleyici alt boyut puanlarından düşük olacaktır.’’ hipotezi desteklenmemiştir.

Girişim ve kontrol grubunun EFDÖ alt boyut puanları karşılaştırıldığında, ‘‘yaratıcılık’’ alt boyutunda ön test ve son testlerde anlamlı bir fark bulundu. Girişim grubunun kendi içinde EFDÖ alt boyut puanları karşılaştırıldığında ‘‘yargılama’’ ve ‘‘savunmaların işleyişi’’ alt boyut puanlarında girişim öncesi ve sonrası puanları arasında anlamlı fark bulundu. Kontrol grubunun kendi içinde EFDÖ alt boyut puanları karşılaştırıldığında ise ‘‘nesne ilişkileri’’ alt boyutunda öntest ve sontest puanları arasında anlamlı fark bulundu. EFDÖ ‘‘yaratıcılık’’ alt boyutu; egonun kontrolü altında birincil sürece gerileyerek bu materyalin kişinin dış dünyaya uyumunda kullanabilme kapasitesini ifade eder. Araştırma sonuçlarında hem girişim hem de kontrol grubunun yaratıcılık altboyut puanlarında artış görülmüştür. Bu sonuç girişim grubu için, sanat terapisinin kişilerin bilinçdışı süreçlerini bir miktar fark ederek çevreye uyumlarında kullanabilme kapasitelerinin gelişimi ile açıklanabilir. Kontrol grubunda görülen artışın bu gruptaki bireylerin pandemi sürecinde sublimasyon savunma mekanizmasını etkin kullandıklarını düşündürebilir. EFDÖ ‘‘yargı’’ alt boyutu ise ikincil süreçlerle ilişkili olan mantığın etkisi altında çalışır ve olayların sonucunu önceden tahmin ederek davranışları düzenleyebilme yeteneği olarak tanımlanır. Girişim grubunda yargı alt boyut puanlarının düşmesinin, çalışmanın yapıldığı dönemin Covid-19 pandemi sürecine denk gelmesi ve tüm toplumda olduğu gibi katılımcıların da yaşadığı kaygı, süreçle ilgili yaşanan bilgi kirliliği, sosyal destek sistemleri ile açıklanabilir. EFDÖ savunmaların işleyişi alt boyutu çevreye uyumu sağlayacak şekilde adaptif savunma mekanizmalarının kullanılma yeteneğini göstermektedir. Girişim grubu son test puanlarında bu ego işlevinin yüksek bulunması sanat terapisinin çevreye uyumu artırdığını ve işlevsel savunma mekanizmalarının kullanılmasına neden olabileceğini düşündürmüştür. EFDÖ nesne ilişkileri alt boyutu, nesne ilişkisi sürdürmede gösterilen tercihler, esneklik derecesi ve bireyin diğerlerine yakınlık derecesini düzenleyebilme

derecesi ile ölçülür. Kontrol grubu son puanlarında bu alt boyutta bir düşüşün olması yine pandemi koşullarının yarattığı izolasyon, belirsizlik ve kaygı durumları ile değerlendirilebilir. Kilin kullanıldığı sanat terapisinin etkisinin değerlendirildiği bir çalışmada 18 seanslık sanat terapisinin ergenlerin ego gücünü ve çevrelerine uyum kapasitelerini artırdığı ve bunun kil malzemesinin sanat terapisinde kullanılma süreci ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Jang ve Choi, 2012).

Bu bulgular doğrultusunda ‘‘Yapılandırılmış sanat psikoterapi oturumlarının uygulanacağı nevrotik kişilik örgütlenmesi olan bireylerde ego fonksiyonları değerlendirme ölçeği puanları kontrol grubundaki kişilerin puanlarından daha yüksek olacaktır’’ hipotezi kısmen desteklenmiştir. Girişim ve kontrol grubunun EFDÖ toplam puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı olmasa da girişim grubundaki kişilerin kontrol grubundaki kişilere göre EFDÖ toplam puanlarındaki artışın daha fazla olduğu bulunmuştur.

Sanat terapisinin depresif ve anksiyete semptomları azaltmadaki etkisi giderek dikkat çekmektedir. Duygu regülasyonu, ego fonksiyonu ve ilişki tarzları tek başına ele alındığı gibi anksiyete ve depresyonun yordayıcısı olarak da değerlendirilebilir. Sanat terapisinin anksiyete üzerindeki etkisini araştırmak için yapılan sistematik derlemede duygu düzenleme üzerinde olumlu etkisi olduğu belirtilmiştir (Abbing ve ark., 2018). Gussak (2006), 8 seans uyguladığı grupla sanat terapisinin katılımcıların depresyon seviyesini azalttığını belirtmiştir. Sanat yapma sürecinin aktif olduğu ve pasif olarak kullanıldığı 50 yetişkinin katıldığı randomize kontrollü çalışmada aktif sürecin anksiyete semptomlarını azaltmada daha etkili olduğu bulunmuştur (Bell ve Robbins, 2007). Boehm ve ark. (2014), kanser tanısı ile yaşayan bireylerde kullandığı sanatın kaygıda önemli bir azalmaya yol açtığını göstermiştir. Springham ve ark. (2012), borderline kişilik bozukluğunda sanat terapisinin, zihinselleştirme yeteneğini geliştirmeye yardımcı olan önemli bir faktör olduğunu belirtmiştir. Sanat terapisinin farklı popülasyonlarda kullanıldığı çalışmalarda sanatın kullanıldığı girişimlerin anksiyete düzeyini azalttığı görülmektedir (Curry ve Kasser, 2005; Eaton ve Tieber, 2017; Kimport ve Hartzell, 2015; Toroghi 2015). Sanat terapisi ile ilgili araştırmalar literatürde yer alsada (Dannecker ve Herrmann, 2017; Kramer, 1958; Naumburg, 1966; Rubin, 1984) sanat terapisinin etkisini araştıran daha çok çalışmaya ihtiyaç vardır.

5.3. Girişim grubundaki bireylerin sanat psikoterapi sürecinin incelenmesine ilişkin betimsel bulguların tartışılması

Grup oturumları, giriş ve ısınma, ana çalışma, paylaşım, sonlanma bölümleriyle ilerlemiştir.

Bir grup oturumunun ilk aşamasında grup üyelerine olumlu bir fiziksel ortam yaratmak gereklidir. Özellikle uzaktan gelen grup üyeleri için, sıcak içecekleri hazır bulundurmak buna bir örnektir (Liebmann, 2004:35). Mevcut çalışma online ortamda yapıldığı için uygun fiziksel ortamın düzenlemesi grup üyelerinin sorumluluğunda olmuştur. Her bir grup üyesi, ön görüşmelerde belirtilen koşullarda oturumlara katılmalarına rağmen bağlantı sorunları gibi teknik sorunlarla karşılaşmış ancak grup süreci etkilenmemiştir.

Grupların ilk oturumlarında üyeler kendilerini tanıtmışlardır. Bu, terapist ve yardımcı terapistin, gruptaki üyeler ve onların ilgileri hakkında bilgi sahibi olarak oturumları yürütmesine yardımcı olur (Liebmann, 2004:35). Gruba yeni başlayan üyeleri de tanıtmak gerekir. Özellikle grup bir kurumda yer alıyorsa veya online yapılıyorsa grup üyelerinin nasıl hissettikleri ve akıllarında neler olduğu önemlidir. Bu düşünce ve duyguların bazılarını ifade etmek, kişilerin zihinsel olarak terapide "şimdi ve burada" olmalarına yardımcı olur ve oturumda üzerinde durulması gereken konuları ortaya çıkarabilir (Liebmann, 2004:35). Gruba sonradan dâhil olan üyelerle tanışma oyunları yapılmıştır.

İlk oturumların girişinde grup ilkelerinin üyelere hatırlatılması gerekir (sigara içme, zamanlama, molalar, katılım, konuşma vb). Ayrıca, grubun doğası, sanat terapisinin ne olduğu ve grubun amacı açıklanmalı, çalışmada kullanılacak sanat malzemeleri hakkında kısa bir bilgi verilmelidir (Liebmann, 2004:35). Grup üyeleri sanat malzemelerini kullanma konusunda ne kadar rahat olursa, o kadar özgür ve kendiliğinden yaratıcı sürece girebileceklerdir (Liebmann, 2004:35). Mevcut çalışmada online terapinin ilkeleri ve çalışmanın amacı hem ön görüşmelerde hem de ilk oturumlarda grup üyelerine açıklanmıştır. Oturumlar online ortamda yapıldığı için grup üyelerinin kolay temin edebilecekleri sanat malzemelerini yanlarında bulundurmaları istenmiş ve kullanımını bildikleri malzemeler seçilmiştir.

Isınma, fiziksel aktiviteler veya imajnasyon çalışmalarından oluşabilir. Fiziksel ısınma aktiviteleri, enerji akışını sağlamaya yardımcı olan omuz, el gibi vücudun çeşitli bölgelerinin dans ya da farklı yollarla hareketini içerir (Liebmann, 2004:36). Mevcut çalışmada da oturumların ısınma kısımlarında ana çalışmaya geçişi kolaylaştıran bedeni harekete geçiren uygulamalara yer verilmiştir.

Ana çalışma, sanat yapma sürecini içerir. Çalışmaya başlamadan önce terapist/yardımcı terapist tarafından bu bölüme ayrılan zamanın grup üyeleri ile paylaşılması önemlidir (Liebmann, 2004:41). Mevcut çalışmada da grup üyelerine ana çalışmaya ayrılan sürenin bilgisi verilmiştir. Grup üyeleri, içinde buldukları yaratıcı süreçte yaptıkları sanat ürününe odaklanırlar. Bu durum egonun kontrolünde regresyonu sağlar. Bu odaklanmayı bozabilecek dış uyaranların kontrolünü sağlamak önemlidir. (Liebmann, 2004:41). Bu nedenle grup üyelerinin hepsi ile birebir görüşülerek yalnız, sessiz ve bağlantının iyi olduğu bir alandan gruba katılmaları gerektiği ifade edilmiştir.

Yaratıcı sürece hemen geçilememesi, grup üyelerinin malzemeler ile ne yapacaklarını bir süre düşünmeleri sıklıkla karşılaşılan bir durumdur. Ancak, bazı grup üyeleri ellerindeki malzemeler ile ne yapacaklarını bilemeyebilirler ve bu süre onlar için uzayabilir. Bu noktada terapist ve yardımcı terapist, zorlanan grup üyelerinin ne hissettiğini ortaya çıkarmak için sorular sorarlar (Liebmann, 2004:41). Mevcut çalışmada grup üyelerinin çoğu kez yaratıcı sürece kendiliğinden girebildikleri gözlemlenmiştir. Ancak çalışmanın online ortamda yapılmasından dolayı, sürece girmekte zorlanan grup üyesine birebir açıklayıcı sorular sorulamamış ya da sorulduğunda bu tüm grubu etkilemiştir.

Paylaşım, grup üyelerinin sanat ürünü üzerinden hissettiklerini paylaştıkları kısımdır. Terapist herhangi bir grup üyesine başlamak isteyip istemediğini sorabilir ve bir grup üyesi başladıktan sonra diğerleri hazır olduğunda paylaşımda bulunabilirler. Daha sonra zaman kalırsa grup üyeleri, diğerlerinin çalışmalarının kendilerinde uyandırdığı duyguları da grupta paylaşabilirler (Liebmann, 2004:43). Mevcut çalışmada, tüm grupların ilk üç oturumlarında paylaşımın başlaması için grup üyelerinin birbirlerinden beklentilerinin olduğu görülmüş, ilerleyen oturumlarda grup kohezyonunun oluşmasıyla, grup üyelerinin spontan bir şekilde paylaşımda bulunabildiği görülmüştür. İlk oturumlarda her bir grup için paylaşımı başlatan

çoğunlukla aynı kişiler olmuştur ve grubun diğer üyelerini cesaretlendirmişler, grubun katalizörü olmuşlardır. Bu durum, birbirinden farklı savunma mekanizmalarını kullanan kişilerin aynı girişim grubuna alınmasının önemini göstermektedir.

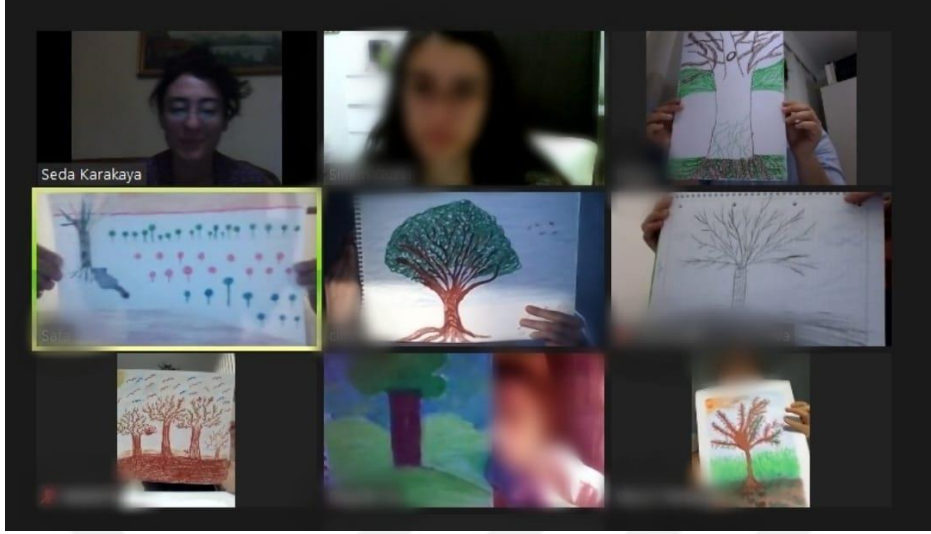
Oturumu olumlu bir notla, oturumu özetleyen bir yorumla ya da üyelere geldikleri için teşekkür ederek, vb. sonlandırmak gerekir. Durum ne olursa olsun, oturumun sonlanması, grup üyelerinin günlük hayatlarına devam edebilmeleri için onları ‘şimdi ve burada’ya geri getirmelidir. Terapist ve yardımcı terapist, grup üyelerinin tümünün gruptan günlük yaşamlarını sürdürmelerini engelleyebilecek herhangi bir sorun veya endişeyle ayrılmasını engellemelidir (Liebmann, 2004:47). Mevcut çalışmanın bazı oturumlarında, grup üyelerinin derin paylaşımlar yaptığı, grubun akışına kapılmakta güçlük çektikleri gözlemlenmiştir. Bu durumlarda, tüm grubu müzik eşliğinde eyleme yöneltten teknikler uygulanmış ve grup üyelerinin günlük yaşamlarına devam edebilmeleri için ‘şimdi ve burada’ya gelmeleri sağlanmıştır.

Girişim grubundaki bireylerin sanat psikoterapi sürecine ait betimsel bulguları paylaşılan birkaç örnek üzerinden açıklanmıştır. Katılımcılar süreç boyunca yalnız olmadıklarını gördüklerini söylemişlerdir. Gruba bağlılık, katılımcılar arasında güvenin oluşumu ile birlikte gelişmeye başlar. Gruba ait olma ve grupta kabul edilme duyguları bağlılık geliştiren gruplarda görülür ve katılımcılar gruba kendileri hakkında derin paylaşımlar getirebilirler (Kızıl ve Yalçın 2015). Oturumlar ilerledikçe gruba bağlılığın geliştiği gözlemlenmiştir. Katılımcılar, kendilerini gruba daha çok açabilmişler ve katartik yaşantılar getirebilmişlerdir.

Nan ve Ho (2017), depresyon tanılı hastalarla haftalık iki buçuk saat ve altı seans yaptıkları çalışmada, kil terapisinin depresif semptomlarda azalmaya yol açtığını ve genel sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmişlerdir. Kil terapisinin duygu regülasyonunu sağlamada önemli bir araç olduğunu ve daha uzun süreli girişimlere gereksinim olduğunu ifade etmişlerdir. Kil ile çalışırken, kili vurma ve yoğurmanın kinestetik hareketleri; depresif veya endişeli bireylerin omuzlarındaki, boynundaki ve sırtındaki gerginliği azaltmasına, kalp atışını ve solunumu düzenlemesine yardımcı olur ve duyguları fiziksel bir şekilde ifade etmenin bir yolu olarak işlev görür. Kişilerin kendileriyle ilgili algılarını değiştirmelerine ve içgörü geliştirmelerine yardımcı olur (Hinz, 2019). Kinestetik-duyusal hareketler, duygulanım düzenlemesi üzerinde

potansiyel olarak olumlu etkileri olabilen psiko-fizyolojik süreçleri harekete geçirir (Masterson ve ark., 2008). Çalışmada kile benzer yapısı dolayısıyla katılımcıların kolay temin edebileceği oyun hamuru malzemesi seçilmiş ve kişilerin kendileriyle ilgili algılarını değiştirmeleri konusunda önemli bir araç olmuştur.

Blomdahl ve arkadaşları (2013), terapötik yaklaşımların doğrudan ve dolaylı olarak ikiye ayrılabilceğini belirtmiştir. Doğrudan yaklaşımda, ‘‘Danışanlar oturumların içeriğinin yaşadıkları sorunlara yönelik oluşturulduğunun farkındadır, bu nedenle oturumun içeriğini bilinçli olarak etkileyebilir’’ Öte yandan, dolaylı yaklaşım, ‘‘Sorunları yavaş ve belki daha eğlenceli bir şekilde’’ ele alma niyetiyle danışanın iç dünyasına odaklanır. Bununla birlikte hangi yaklaşımın daha uygun olacağı ile ilgili genel bir fikir birliği ve sanat terapisi tekniklerinin sonuçları nasıl etkileyeceğine dair herhangi bir kanıt yoktur (Blomdahl ve ark., 2013, s. 329). Mevcut çalışmada spesifik bir sanat terapi yaklaşımı benimsenmemiş ancak katılımcıların sanat ürünleri psikodinamik bir yaklaşımla değerlendirilmiştir. Sanat terapisinin depresyon üzerindeki etkilerini araştırmak için, Blomdahl ve ark. (2013) 16 çalışmayı incelemiş ve sanat terapisiyle ilişkili sekiz temel terapötik faktör belirlemiştir. Bunlar: kendini keşfetme, kendini ifade etme, anlama ve açıklama, bütünleşme, sembolik düşünme, yaratıcılık, duysal uyarıdır. Mevcut çalışma öncesi yapılandırılan sanat terapi oturumlarında kendiliğın ifadesi, beden farkındalığı, sembolizyon kapasitesinin geliştirilmesi gibi bir çok amaç üzerine odaklanılmıştır. Katılımcılar 17 seanslık süreç sonunda kendilerini daha iyi tanımlayabildiklerini ve farkındalıklarının arttığına dair paylaşımlarda bulunmuşlardır. Ford ve arklarının (2021) yaptığı çalışmada ise katılımcılar sanat terapisinin anlam yaratma, kendilerini ve yaşadıkları zorluklarla ilgili deneyimlerini anlamının daha iyi bir yolu olduğunu belirtmişlerdir.



Şekil 5.1

Sanat psikoterapi oturumları online “Zoom” programı üzerinden yapılmıştır (Şekil 5.1). Terapinin online ortamda yapılması yaşanan pandemi koşullarında bir gereklilik olmuştur. Online terapinin sınırlılıkları şöyle özetlenebilir (Weinberg ve Rolnick 2020): Seansa bağlanılan fiziksel çevre üzerinde kontrolün olmaması; göz göze temasın kaybı ve sanat eserinin ekrandan görüldüğü şekli ile algılanması; terapistin danışanın sanat yapma sürecine ekrandan tanıklık yapabilmesi ve teknik sorunlar. Sınırlılıkların yanında online terapinin bazı avantajları da vardır: Ekrandaki görüntünün yüz yüzeye göre daha yakın olması yüzdeki duygusal ifadenin anlaşılmasını kolaylaştırmaktadır ve online ortam farklı şehirlerden kişilerin de terapiye katılımını mümkün kılmaktadır. Mevcut çalışmada bağlantı problemleri nedeniyle teknik sorunlar yaşanmasına rağmen grup dinamiği etkilenmemiştir. Online terapinin getirdiği avantaj olarak gruplara farklı şehirlerden katılan üyeler olmuştur. Zubala ve Hackett (2020)’ in online terapiye geçişte sanat terapistlerinin görüşlerini incelemek için yaptıkları çalışmalarında danışan güvenliğini sağlama ile ilgili kaygılar en çok paylaşılan konu olmuştur. Mevcut çalışmada da katılımcıların hepsi ile ön görüşme yapılmış ve seansa bağlanacakları yerin sessiz ve yalnız kalacakları bir yer olmasının gerektiği ifade edilmiştir.

Değişen pandemi koşulları ile birlikte literatürde online sanat psikoterapisinin kullanıldığı araştırmalara rastlanmakla birlikte (Datlen ve Pandolfi 2020; Shaw 2020); farklı popülasyonlarda online sanat terapisinin etkinliğinin değerlendirildiği çalışmalara ihtiyaç vardır.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Nevrotik kişilik örgütlenmesi olan bireylere uygulanan sanat psikoterapisinin ego işlevleri, duygu-düzenleme ve kişilerarası ilişki tarzlarına etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen araştırmanın sonuçları;

- Girişim grubunun yaş ortalaması 29.2 ± 8.5 olup %65,3'ünün 20-29 yaş aralığında, %76,9'unun kadın, %69,2'sinin üniversite mezunu, %80,8'inin bekar, %69,2'sinin sosyal güvencesinin olduğu ve %61,5'inin ekonomik durumunun orta olduğu belirlendi.
- Kontrol grubunun yaş ortalaması ise 31.9 ± 12.1 olup %56'sının 20-29 yaş aralığında, %80'inin kadın, %64'ünün üniversite mezunu, %48'inin bekar ve %48'inin evli, %84'ünün sosyal güvencesinin olduğu ve %60'ının ekonomik durumunun orta olduğu belirlendi.
- Girişim ve kontrol grubunun bireysel özellikleri karşılaştırıldığında aralarında anlamlı fark olmayıp benzer olduğu bulundu.
- Girişim grubundaki bireylerin psikiyatri kliniğine hiç yatışının olmadığı, %53,8'inin mevcut ruhsal sorunu ile ilgili tedavi almadığı, %26,9'unun ilaç tedavisi aldığı ve %69,2'sinin herhangi bir zararlı alışkanlığı olmadığı belirlendi.
- Kontrol grubundaki bireylerin psikiyatri kliniğine hiç yatışının olmadığı, %44'nün tedavi almadığı, %52'sinin ilaç tedavisi aldığı ve %56'sının hiçbir zararlı alışkanlığı olmadığı belirlendi.
- Girişim ve kontrol grubunun hastalık ve tedavi süreci ile ilgili özellikleri karşılaştırıldığında aralarında anlamlı fark olmayıp benzer olduğu bulundu.
- Girişim grubundaki bireylerin %73,1 oranında sanata ilgisinin olduğu, %69,2'sinin sanatsal aktivitelerde bulunduğu ve %61,5'inin sanatsal aktivitede bulunmasının psikolojik sorunlarına fayda sağladığı belirlendi.
- Kontrol grubundaki bireylerin %64'ü oranında sanata ilgisinin olduğu, %56'sının sanatsal faaliyetlerle ilgili aktivitelerde bulunmadığı ve %56'sının sanatsal aktivitede bulunmasının psikolojik sorunlarına fayda sağladığı belirlendi.

- Girişim ve kontrol grubunun sanat ile ilgili özellikleri karşılaştırıldığında aralarında anlamlı fark olmayıp benzer olduğu bulundu.
- DDGÖ girişim ve kontrol grubu ön test puanları karşılaştırıldığında “farkındalık” alt boyutunda kontrol grubu lehine “kabul etmeme” altboyutunda ise girişim grubu lehine farklılık bulundu.
- DDGÖ girişim ve kontrol grubu son test puanları karşılaştırıldığında tüm altboyutlar ve toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulundu.
- Grup içi karşılaştırmalarda, girişim grubu içinde DDGÖ “farkındalık” “açıklık” ve “dürtü” altboyutları puan ortalamalarında anlamlı bir azalma bulundu.
- Kontrol grubu içinde DDGÖ “amaç” altboyutu puan ortalamasında anlamlı azalma bulundu.
- Girişim ve kontrol grubundaki bireylerin KİTÖ ön test, son test puanları grup içi ve birbirleri ile karşılaştırıldığında; KİTÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulundu.
- Girişim ve kontrol grubunun ön test EFDÖ toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında gruplar arası anlamlı bir fark bulunmaz iken “yaratıcılık” altboyutunda girişim grubu lehine anlamlı fark bulundu.
- Girişim ve kontrol grubunun son test EFDÖ toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında gruplar arası anlamlı bir fark bulunmaz iken “yaratıcılık” altboyutunda girişim grubu lehine anlamlı fark bulundu.
- Grup içi karşılaştırmalarda, girişim grubu içinde “yargılama” ve “savunmaların işleyişi” altboyutlarında anlamlı fark bulundu.
- Kontrol grubu içinde “nesne ilişkileri” altboyutunda anlamlı fark bulundu.

Mevcut çalışmanın sonuçları doğrultusunda;

- Nevrotik kişilik örgütlenmesi olan bireylere uygulanan sanat psikoterapisinin duygu-düzenleme, ego fonksiyonları ve kişilerarası ilişki tarzları üzerinde uzun süreli etkisinin belirlenmesi için izlemli çalışmaların yapılması,
- Nevrotik kişilik örgütlenmesi olan bireylere uygulanan sanat psikoterapisi ile ruh sağlığının diğer kavramlarını ölçen çalışmaların planlanması,
- Nevrotik kişilik örgütlenmesi olan bireylerle daha büyük bir örnekleme randomize kontrollü çalışmaların yapılması,

Ayrıca;

- Ruh sağlığı ve psikiyatri hemşirelerine, sanat psikoterapisine yönelik eğitimlerin verilmesi,
- Tüm ruh sağlığı merkezlerinin faaliyetleri kapsamına, sanat psikoterapisi ile ilgili terapötik uygulamaların alınması önerilebilir.



7. KAYNAKLAR

- Abbing, A., Ponstein, A., van Hooren, S., de Sonnevile, L., Swaab, H., & Baars, E. (2018). The effectiveness of art therapy for anxiety in adults: A systematic review of randomised and non-randomised controlled trials. *PloS one*, 13(12), e0208716.
- Abbing, A., Baars, E. W., de Sonnevile, L., Ponstein, A. S., & Swaab, H. (2019). The effectiveness of art therapy for anxiety in adult women: a randomized controlled trial. *Frontiers in psychology*, 10, 1203.
- Akfirat, F. Ö. (2004). Yaratıcı dramanın işitme engellilerin sosyal becerilerinin gelişimine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 5(01).
- American Art Therapy Association (AATA). (n.d.). https://www.arttherapy.org/upload/2017_DefinitionofProfessions.pdf. Erişim tarihi: 13.05.2021.
- American Dance Therapy Association (ADTA). (n.d.). What is dance movement therapy? <http://www.adta.org/Default.aspx?pageId=378213,2> Erişim tarihi: 10 Nisan 2021.
- Amerikan Müzik Terapi Derneği. (n.d.). <https://www.musictherapy.org/about/musictherapy/>.
- Andersen-Warren, M., & Grainger, R. (2000). *Practical approaches to dramatherapy: the shield of Perseus*. Jessica Kingsley Publishers.
- Angane, A. Y. (2017). The divine madness: A history of schizophrenia. *Annals of Indian Psychiatry*, 1(2), 133.
- Arntz, A., & Jacob, G. (2017). *Schema therapy in practice: An introductory guide to the schema mode approach*. John Wiley & Sons.
- Artun, A. (2010). *Sanat Manifestoları: Avangard Sanat ve Direniş*, çev. Kaya Özsezgin vd., İletişim Yayınları.
- Avramova-Todorova, G. (2017). Art therapy in nursing. *Medical Science Pulse*, 11(3), 50–53.
- BAAT. (n.d.). <https://www.baat.org/> About-Art-Therapy. Erişim tarihi: 13.05.2021.

- Bell, C. E., & Robbins, S. J. (2007). Effect of art production on negative mood: A randomized, controlled trial. *Art Therapy, 24*(2), 71-75.
- Bellak, L., Hurvich, M., & Gediman, H. K. (1973). *Ego functions in schizophrenics, neurotics, and normals: A systematic study of conceptual, diagnostic, and therapeutic aspects*. John Wiley & Sons Incorporated.
- Bellenir, K. (2000). *Mental Health Disorders Sourcebook: Basic Consumer Health Information about Anxiety Disorders, Depression, and Other Mood Disorders...* Omnigraphics Incorporated.
- Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion in Psychiatry, 25*(2), 128–134.
- Betts, D. J. (2006). Art therapy assessments and rating instruments: Do they measure up? *The Arts in Psychotherapy, 33*(5), 422–434.
- Bion, W. R. (1994). *Learning from experience*. Jason Aronson.
- Blanco, C., Heimberg, R. G., Schneier, F. R., Fresco, D. M., Chen, H., Turk, C. L., Vermes, D., Erwin, B. A., Schmidt, A. B., & Juster, H. R. (2010). A placebo-controlled trial of phenelzine, cognitive behavioral group therapy, and their combination for social anxiety disorder. *Archives of General Psychiatry, 67*(3), 286–295.
- Blomdahl, C., Gunnarsson, A. B., Guregård, S., & Björklund, A. (2013). A realist review of art therapy for clients with depression. *The Arts in Psychotherapy, 40*(3), 322-330.
- Bond, M., Gardner, S. T., Christian, J., & Sigal, J. J. (1983). Empirical study of self-rated defense styles. *Archives of general psychiatry, 40*(3), 333-338
- Carlton, N. R. (1996). Ego functions in art therapy: Utilizing ego strengths and weaknesses in treatment.
- Carpenito-Moyet, L. J. (Ed.). (2006). *Nursing diagnosis: Application to clinical practice*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Case, C., & Dalley, T. (2014). *The handbook of art therapy*. Routledge.
- CATA. (n.d.). <https://www.canadianarttherapy.org/what-is-art-therapy>. Erişim tarihi 13.05.2021.

- Chandraiah, S., Ainlay Anand, S., & Avent, L. C. (2012). Efficacy of group art therapy on depressive symptoms in adult heterogeneous psychiatric outpatients. *Art Therapy*, 29(2), 80–86.
- Coholic, D., Lougheed, S., & Cadell, S. (2009). Exploring the helpfulness of arts-based methods with children living in foster care. *Traumatology*, 15(3), 64–71.
- Coşkun, S., YILDIZ, Ö., & YAZICI, A. (2010). Psikiyatrik rehabilitasyonda fotoğrafın kullanımı: bir ön proje. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(3), 121–127.
- Crawford, M. J., Killaspy, H., Barnes, T. R. E., Barrett, B., Byford, S., Clayton, K., Dinsmore, J., Floyd, S., Hoadley, A., & Johnson, T. (2012). Group art therapy as an adjunctive treatment for people with schizophrenia: multicentre pragmatic randomised trial. *Bmj*, 344.
- Curry, N. A., & Kasser, T. (2005). Can coloring mandalas reduce anxiety?. *Art Therapy*, 22(2), 81-85.
- Czamanski-Cohen, J., Wiley, J. F., Sela, N., Caspi, O., & Weihs, K. (2019). The role of emotional processing in art therapy (REPAT) for breast cancer patients. *Journal of psychosocial oncology*, 37(5), 586-598.
- Çevik, Y. (2013). Ego fonksiyonları değerlendirme ölçeği'nin Türkiye koşullarına uygun geçerlik, güvenirlik çalışması.
- Darewych, O. H., & Riedel Bowers, N. (2018). Positive arts interventions: creative clinical tools promoting psychological well-being. *International Journal of Art Therapy*, 23(2), 62–69.
- Datlen, G. W., & Pandolfi, C. (2020). Developing an online art therapy group for learning disabled young adults using WhatsApp. *International Journal of Art Therapy*, 25(4), 192-201.
- Demir, V. (2017). Dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik belirtiler ile bilişsel işlevlere etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 575–598.
- Eaton, J., & Tieber, C. (2017). The effects of coloring on anxiety, mood, and perseverance. *Art Therapy*, 34(1), 42-46.
- Edwards, D. (2014). *Art therapy*. sage.
- Eren, B. (2013). Müzik Terapiye Genel Bir Bakış, The Science and Education At The Beginning of The 21th Century in Turkey. St. Kliments Ohridski University Press.

- Eren, N. (1998). Psikotik ve borderline hasta gruplarında sanatla psikoterapi sürecinin incelenmesi. İstanbul Üniversitesi.
- Eren, N. (2015). Psikiyatride Bakım İçin Sanatın ve Sanat Terapisinin Yeri. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatric Nursing*, 1(Special Topics), 95–104.
- Eren, N. (2016). Psikodinamik Sanat Psikoterapisi: Aktarım ve Karşı Aktarım. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatric Nursing*, 2(Special Topics), 46–43.
- Eren, N., Ögünç, N. E., Keser, V., Bıkmaz, S., Şahin, D., & Saydam, B. (2014). Psychosocial, symptomatic and diagnostic changes with long-term psychodynamic art psychotherapy for personality disorders. *The Arts in Psychotherapy*, 41(4), 375–385.
- Evans, K., & Dubowski, J. (2001). *Art therapy with children on the autistic spectrum: Beyond words*. Jessica Kingsley Publishers.
- Faranda, F. (2016). Prologue: images in mind: working with image-based experience in psychotherapeutic treatment. *Psychoanalytic Inquiry*, 36(8), 591–592.
- Ford, E., George, N., Holland, E., Maher, S., Maree, L., Naylor, K., ... & Wake, J. (2021). Seven lived experience stories of making meaning using art therapy. *International Journal of Art Therapy*, 26(1-2), 65-72.
- Freud, A. (2004). Ben ve savunma mekanizmaları (Y. Erim, Çev.). İstanbul: Metis (Orijinal Metin Yılı 1936).
- Friedman, L., & Samberg, E. (1994). Richard Sterba's (1934) "The Fate of the Ego in Analytic Therapy." *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 42(3), 863–873.
- Geçtan, E. (2006). *Psychodynamic psychiatry and abnormal behavior*. İstanbul, Metis Yayınları.
- Gerber, A. (2014). *Art Work?: Tradition, Rationalization, and the Valuation of Contemporary Artistic Practice*. Yale University.
- Göktepe, A. K. (2015). *Sanat terapi*. Nesil Basım Yayın Gıda Ticaret ve Sanayi A. Ş.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.

- Greenwald, D. F. (1999). Relationships between the Rorschach and the Neo-five Factor Inventory. *Psychological Reports*, 85(2), 519–527.
- Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*.
- Gruber, H., & Oepen, R. (2018). Emotion regulation strategies and effects in art-making: A narrative synthesis. *The Arts in Psychotherapy*, 59, 65–74.
- Gussak, D. (2006). Effects of art therapy with prison inmates: A follow-up study. *The Arts in Psychotherapy*, 33, 188–198.
- Günay, C. (2017). Şizofreni Hastalarında Sanat Terapisi Uygulamasının Pozitif ve Negatif Belirtiler ile Aleksitimi Düzeyine Etkisi .
- Güney, M. (2011). *Sanat ve psikiyatri (2. Basım)*. Ankara: Öz Baran Ofset Matbaacılık Ankara.
- Gürdal, C., Tok, E. S. S., & Sorias, O. (2018). Erken kayıplar, bağlanma, mizaç-karakter özellikleri ve duygu düzenlemenin psikopatoloji gelişimi üzerine etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(3), 180–192.
- Gussak, D., & Rosal, M. L. (2016). *The Wiley handbook of art therapy*. Wiley Online Library.
- Haeyen, S. (2018). *Art therapy and emotion regulation problems: Theory and workbook*. Springer.
- Haeyen, S., Kleijberg, M., & Hinz, L. (2018). Art therapy for patients diagnosed with personality disorders cluster B/C: a thematic analysis of emotion regulation from patient and art therapist perspectives. *International journal of art therapy*, 23(4), 156–168.
- Haeyen, S. (2019). Strengthening the healthy adult self in art therapy: Using schema therapy as a positive psychological intervention for people diagnosed with personality disorders. *Frontiers in Psychology*, 10, 644.
- Haeyen, S., van Hooren, S., & Hutschemaekers, G. (2015). Perceived effects of art therapy in the treatment of personality disorders, cluster B/C: A qualitative study. *The Arts in Psychotherapy*, 45, 1–10.
- Harrower, M. (1972). *The therapy of poetry*.
- Hassink-Franke, L., Terluin, B., van Heest, F., Hekman, J., van Marwijk, H., & van Avendonk, M. J. P. (2012). NHG-Standaard Angst (tweede herziening). *Huisarts Wet*, 55(2), 68–77.

- Henley, C. (2001). Realism, expressionism, and abstraction: Applying art techniques to visualization.
- Henley, D. (2017). Kramer's Sublimation: Creative Expansion or Limitation? In *The Legacy of Edith Kramer* (pp. 148–156). Routledge.
- Hesley, J. W., & Hesley, J. G. (1998). *Rent two films and let's talk in the morning: Using popular movies in psychotherapy*. John Wiley & Sons Inc.
- Hinz, L. D. (2019). *Expressive therapies continuum: A framework for using art in therapy*. Routledge
- Isaksson, C., Norlén, A.-K., Englund, B., & Lindqvist, R. (2009). Changes in self-image as seen in tree paintings. *The Arts in Psychotherapy*, 36(5), 304–312.
- Işık, E., Taner, E., & Işık, U. (2008). *Güncel klinik psikiyatri*. Ankara: Golden Print.
- Jang, H., & Choi, S. (2012). Increasing ego-resilience using clay with low SES (Social Economic Status) adolescents in group art therapy. *The arts in psychotherapy*, 39(4), 245-250.
- Karataş, E., & Güler, Ç. Y. Grup Sanat Terapisi Programının Ergenlerin Mutluluk Düzeyleri, Duyguları İfade Etme Eğilimi ve Duygu Düzenleme Güçlüğüne Etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(25), 3328-3359.
- Kernberg, O. (1977). The structural diagnosis of borderline personality organization. *Borderline Personality Disorders: The Concept, the Syndrome, the Patient*, 87–121.
- Kernberg, O. F. (1975). A systems approach to priority setting of interventions in groups. *International Journal of Group Psychotherapy*, 25(3), 251–275.
- Kernberg, O. F. (1986). Institutional problems of psychoanalytic education. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 34(4), 799–834.
- Kızıllı, Z., & Yalçın, İ. (2015). Grupla Psikolojik Danışmada Terapötik Bir Etmen: Bağlılık. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3).
- Killick, Katherine. (1993). Working with psychotic processes in art therapy. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 7(1), 25–38.
- Killick, Katherine, & Schaverien, J. (2013). *Art, psychotherapy and psychosis*. Routledge.
- Killick, K., & Schaveiren, J. (2003). *Sanat Psikoterapi ve Psikoz*. Yelkovan Yayıncılık.

- Kimport, E. R., & Hartzell, E. (2015). Clay and anxiety reduction: A one-group, pretest/posttest design with patients on a psychiatric unit. *Art Therapy, 32*(4), 184-189.
- Knafo, D. (2002). Revisiting Ernst Kris's concept of Regression in the service of the ego in art. *Psychoanalytic Psychology, 19*(1), 24.
- Leedy, P. D., & Ormond, J. E. (2005). Review of the related literature. *Practical Research: Planning and Design, 1*(1), 64–84.
- Levy, F. J. (2005). *Dance Movement therapy: A healing art* Reston. VA: National Dance Association, American Alliance for Health, Physical Education and Dance.
- Liebmann, M. (2004). *Art therapy for groups: A handbook of themes and exercises*. Psychology Press.
- Lydiard, R. B., Brawman-Mintzer, O., & Ballenger, J. C. (1996). Recent developments in the psychopharmacology of anxiety disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(4), 660.
- Mahire Olcay, Ç. A. M., & TURGUT, E. Ö. (2015). Ruh sağlığı ve hastalıkları hemşireliğinde yaratıcılık. *Journal of Psychiatric Nursing, 6*(2), 100–103.
- Mahire Olcay, Ç. A. M., TURGUT, E. Ö., & Büyükbayram, A. (2014). Ruh sağlığı ve hastalıkları hemşireliğinde dayanıklılık ve yaratıcılık. *Journal of Psychiatric Nursing, 5*(3), 160–163.
- Malchiodi, C. A. (1998). *Understanding children's drawings*. Guilford Press.
- Malchiodi, C. A. (2002). *The soul's palette: Drawing on art's transformative powers*. Shambhala Publications.
- Malchiodi, C. A. (2003). Expressive arts therapy and multimodal approaches. *Handbook of Art Therapy, 106–117*.
- Malchiodi, C. A. (2011). *Handbook of art therapy*. Guilford Press.
- Masterson, J. T., Findlay, J. C., Kaplan, F., Bridgham, T., Christian, D., Galbraith, A., & Ross, D. (2008). *Art therapy and clinical neuroscience*. Jessica Kingsley Publishers.
- Mazza, N. (2014). *Şiir terapi: Teori ve Pratik*. (1. Baskı). E. Çıplak, Çev.). İstanbul: OkuyanUs Yayınları.
- Mazza, Nicholas. (1999). *Poetry therapy: Interface of the arts and psychology*. Crc Press.

- McWilliams, N. (2010). *Psikanalitik tanı*. Baskı. E. Kalem,(Çev.) İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları (Orjinal Baskı Tarihi 1994).
- Mennin, D. S., Turk, C. L., Heimberg, R. G., & Carmin, C. N. (2004). Regulation of emotion in generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy across the Lifespan: Evidence and Practice*, 60–89.
- Morgan, L., Knight, C., Bagwash, J., & Thompson, F. (2012). Borderline personality disorder and the role of art therapy: A discussion of its utility from the perspective of those with a lived experience. *International Journal of Art Therapy*, 17(3), 91–97.
- Nan, J. K., & Ho, R. T. (2017). Effects of clay art therapy on adults outpatients with major depressive disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 217, 237-245.
- Neimeyer, R. A. (2012). *Techniques of grief therapy: Creative practices for counseling the bereaved*. Routledge.
- Nielsen, S. K. K., Hageman, I., Petersen, A., Daniel, S. I. F., Lau, M., Winding, C., Wolitzky-Taylor, K. B., Steele, H., & Vangkilde, S. (2019). Do emotion regulation, attentional control, and attachment style predict response to cognitive behavioral therapy for anxiety disorders?—an investigation in clinical settings. *Psychotherapy Research*, 29(8), 999–1009.
- Nort American Drama Therapy Association (NADT). (n.d.). <https://www.nadta.org/what-is-drama-therapy.html>.
- Ouwens, M., Vroling, M., Haeyen, S., Faassen, L., Kranendonk, H., & Metzemaekers, R. (2007). Peeking at the neighbors. Inventory research on the intervention forms by art therapists [Gluren bij de buren. Inventariserend onderzoek naar de interventievormen door vaktherapeuten]. *Tijdschrift Voor Vaktherapie*, 2007(4), 17–22.
- Özden, G. (2020). Hemşirelikte Sanat Terapisi. *Social Sciences Studies Journal (SSSJournal)*, 71, p. 4535-4542. Doi: 10.26449/sss.2650.
- Öztürk, M. O., & Uluşahin, A. (2014). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Nobel Tıp Kitabevleri.
- Öztürk, O. (2008). *Psikanaliz ve Psikoterapi*, 4 baskı. İstanbul, Nobel Tıp Kitabevleri.
- Palos, G. R. (2014). Care, compassion, and communication in professional nursing: art, science, or both. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 18(2), 247.

- Payne, H. (1993). *Handbook of inquiry in the arts therapies: one river, many currents*. Jessica Kingsley Publishers.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive writing, emotional upheavals, and health.
- Regev, D., & Cohen-Yatziv, L. (2018). Effectiveness of art therapy with adult clients in 2018—what progress has been made?. *Frontiers in psychology*, 9, 1531.
- Reynolds, F., Lim, K. H., & Prior, S. (2008). Images of resistance: A qualitative enquiry into the meanings of personal artwork for women living with cancer. *Creativity Research Journal*, 20(2), 211–220.
- Robbins, A. (2000). *Between therapists: The processing of transference/countertransference material*. Jessica Kingsley Publishers.
- Rubin, J. (2001). Discovery, insight, and art therapy. *Approaches to Art Therapy: Theory and Technique*, 15–27.
- Rugancı, R. N., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442-455.
- Rubin, J. A. (2009). *Introduction to art therapy: Sources & resources*. Taylor & Francis.
- SARANDÖL, A., Akkaya, C., Eracar, N., & Kirli, S. (2013). Şizofreni hastaları ve yakınlarıyla yapılan sanatla terapinin hastalık belirtileri, bireysel ve toplumsal beceriler üzerine etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14(4).
- Schaverien, J. (1999). *The revealing image: Analytical art psychotherapy in theory and practice*. Jessica Kingsley Publishers.
- Shaw, L. (2020). 'Don't look!' An online art therapy group for adolescents with Anorexia Nervosa. *International Journal of Art Therapy*, 25(4), 211-217.
- Sholt, M., & Gavron, T. (2006). Therapeutic qualities of clay-work in art therapy and psychotherapy: A review. *Art Therapy*, 23(2), 66–72.
- Slayton, S. C., D'Archer, J., & Kaplan, F. (2010). Outcome studies on the efficacy of art therapy: A review of findings. *Art therapy*, 27(3), 108-118.
- Smeijsters, H., & Cleven, G. (2006). The treatment of aggression using arts therapies in forensic psychiatry: Results of a qualitative inquiry. *The Arts in Psychotherapy*, 33(1), 37–58.

- Smith, K. (1983). Object-relations concepts applied to the psychotic range of ego functioning: With special reference to the Rorschach test. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 47(5), 417.
- SPD. (n.d.). <https://www.sanatpsikoterapileridernegi.org/kurulu351-duyurumuz.html>
Erişim tarihi:12.05.2021.
- Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254–263.
- Şahin, N. H., Durak, A., & Yasak, Y. (1994). Kişilerarası ilişkiler ölçeği: Psikometrik özellikleri. VIII. Ulusal Psikoloji Kongresi, 21-23.
- The American Art Therapy Association (AATA). (2012). *Art Therapy Bibliography: Select Studies, Articles and Publications*.
- Toroghi, L. M. (2015). The effectiveness of art therapy on housewives general health, anxiety and self-efficacy in tehran. *European Psychiatry*, 30(S1), 1-1.
- van den Broek, E., Keulen-de Vos, M., & Bernstein, D. P. (2011). Arts therapies and schema focused therapy: A pilot study. *The Arts in Psychotherapy*, 38(5), 325–332.
- van Vreeswijk, M., & Broersen, J. (2012). Eight-Session Protocol. *The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, Research, and Practice*, 271.
- Velasco, R. V., Bakhshaie, J., Walker, R. L., Viana, A. G., Garza, M., Ochoa-Perez, M., Paulus, D. J., Robles, Z., Valdivieso, J., & Zvolensky, M. J. (2016). Synergistic effects of pain intensity and anxiety sensitivity in relation to anxiety and depressive symptoms and disorders among economically disadvantaged latinos in a community-based primary care setting. *Journal of Anxiety Disorders*, 43, 23–31.
- Wadson, H. (1980). Art therapy research. *Art Education*, 33(4), 31–34.
- Waller, D. (2006). Art therapy for children: How it leads to change. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 11(2), 271–282.
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775.
- Weinberg, H., & Rolnick, A. (2020). *Theory and practice of online therapy*. New York: Routledge.

- Wilkinson, R. A., & Chilton, G. (2013). Positive art therapy: Linking positive psychology to art therapy theory, practice, and research. *Art Therapy, 30*(1), 4-11.
- Yılmaz, N., Gençöz, T., & AK, M. (2007). Savunma biçimleri testi'nin psikometrik özellikleri: güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi, 18*(3), 244-253.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2006). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Yurtsever, P. A. (2014). *Sanat psikodrama*. Okuyan Us.
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., ve Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 27*(2), 155–168. doi:10.1097/00004703-200604000-00014
- Zubala, A., & Hackett, S. (2020). Online art therapy practice and client safety: a UK-wide survey in times of COVID-19. *International Journal of Art Therapy, 25*(4), 161-171.

8. EKLER

EK-1 ETİK KURUL KARARI

İÜC Tarih ve Sayı: 15/10/2019-78135



T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik
Kurulu Başkanlığı



Sayı :74555795-050.01.04-
Konu :2019/49 sayılı Etik Kurul Onayı

Sayın Seda KARAKAYA
İÜC Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi
Ruh Sağlığı ve psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı
Tezli Doktora Öğrencisi

İlgi :23.09.2019 tarihli proje başvurunuz.

Yürütücülüğünü üstlendiğiniz "Nevrotik Kişilik Örgütlenmesinde Sanatın Kullanıldığı Girişimlerin Ego İşlevleri, Duygu Düzenleme, Kişilerarası İlişki Tarzlarına Etkisi" başlıklı projeniz Etik Kurul'muzun 01.10.2019 tarihli toplantısında görüşülmüş olup, Etik Kurul Onayı ilişikte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

e-İmzalı
Prof. Dr. Selçuk HÜNERLİ
Başkan

EK :
1 Etik Kurul Onayı

14/10/2019 V.Haz.Kont.İş. : C.SÖNMEZTÜRK



T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER
ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU BAŞKANLIĞI



Başvuru Sayı ve Tarihi: 46452/23.09.2019

Karar No: 2019/49

İlgili Makama

İÜC Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi, Ruh Sağlığı ve psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı Tezli Doktora Öğrencisi **Seda KARAKAYA**'nın "Nevrotik Kişilik Örgütlenmesinde Sanatın Kullanıldığı Girişimlerin Ego İşlevleri, Duygu Düzenleme, Kişilerarası İlişki Tarzlarına Etkisi" başlıklı başvurusu ile "İÜC Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu"na başvurmuş olup, Kurulumuzun 01.10.2019 tarihinde gerçekleştirilen toplantısında yapılan değerlendirmeler sonucunda, adı geçen çalışmanın etik açıdan uygun olduğuna oybirliği/oyçokluğu ile karar verilmiştir.

Unvanı / Adı / Soyadı	Kurumu	Araştırma ile ilişki	Karar	İmza
Prof. Dr. Selçuk HÜNERLİ (Başkan)	Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi	E <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Onay <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> Ret <input type="checkbox"/> M.Katılmadı	
Prof. Dr. Elife KILIÇ (Başkan Yardımcısı)	Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi	E <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Onay <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> Ret <input type="checkbox"/> M.Katılmadı	
Prof. Dr. Mehmet AÇIKALIN (Başkan Yardımcısı)	Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi	E <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Onay <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> Ret <input type="checkbox"/> M.Katılmadı	
Prof. Dr. Hülya AŞKIN BALCI	Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu	E <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Onay <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> Ret <input type="checkbox"/> M.Katılmadı	
Prof. Dr. Neşe KOCABAŞOĞLU	Cerrahpaşa Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Onay <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> Ret <input type="checkbox"/> M.Katılmadı	
Prof. Dr. Fatma Yasemin KUTLU	Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi	E <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Onay <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> Ret <input type="checkbox"/> M.Katılmadı	
Doç. Dr. Hanife Banu ATAMAN YANCI	Spor Bilimleri Fakültesi	E <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Onay <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> Ret <input type="checkbox"/> M.Katılmadı	

İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Başkanlığı İÜC Veteriner Fakültesi Dekanlık katı A 221 no'lu Oda Avcılar -İSTANBUL TEL : (0 212) 4737000-17031

EK-2 BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sizi *Seda Karakaya* tarafından yürütülen “ *Nevrotik Kişilik Örgütlenmesinde Sanatın Kullanıldığı Girişimlerin Ego İşlevleri, Duygu Düzenleme, Kişilerarası İlişki Tarzlarına Etkisi* ” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırma, nevroitik kişilik örgütlenmesinde sanatın kullanıldığı girişimlerin ego işlevleri, duygu düzenleme ve kişilerarası ilişki tarzlarına etkisini belirlemek amacıyla ön test son test kontrol gruplu yarı deneysel araştırma deseninde planlanmıştır. Araştırmanın Hipotezi “Yapılandırılmış sanatın kullanıldığı girişimlerin uygulanacağı nevroitik kişilik örgütlenmesi gösteren kişilerin ego fonksiyonları ve kişilerarası ilişki tarzları değerlendirme ölçeği puanları kontrol grubundaki hastaların puanlarından daha yüksek; duygu düzenleme güçlüğü ölçeği puanları daha düşük olacaktır.” şeklindedir. Araştırmada ölçekleri doldurmak için sizden tahminen 30 dakika ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya 30 girişim ve 30 kontrol grubu olmak üzere toplam 60 kişinin katılımı olacak, deney grubunda olanlar sanat terapi oturumlarına alınacaktır. Sanat terapi oturumları ise haftada iki gün 90 dakika sürecek ve 8 hafta boyunca devam edecektir. Oturumlar online platform üzerinden yapılacaktır ve öncesinde sizden kullanmanız gereken malzemeleri önceden temin etmeniz istenecektir. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. İletişim bilgileriniz ise sadece izninize bağlı olarak ve farklı araştırmacıların sizinle iletişime geçebilmesi için “ortak katılımcı havuzuna” aktarılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya *karakaya_seda@yahoo.com* e-posta adresi ve 05376761441 numaralı telefonda ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum

Katılımcının ²:

Adı-Soyadı:.....

İmzası: İletişim Bilgileri: e-posta:

Telefon:

İletişim bilgilerimin diğer araştırmacıların benimle iletişime geçebilmesi için “ortak araştırma havuzuna” aktarılmasını; kabul ediyorum kabul etmiyorum (lütfen uygun seçeneği işaretleyiniz)

EK-3 BİREYSEL ÖZELLİKLER BİLGİ FORMU

A. Bireysel Özellikler

- 1) Yaş :
- 2) Cinsiyet : Kadın () Erkek ()
- 3) Medeni durum : Evli () Bekâr () Boşanmış ()
- 4) Eğitim durumu : Okuryazar () İlkokul() Ortaokul () Lise () Üniversite() Lisansüstü ()
- 5) Memleket :
- 6) Sosyal güvenceniz var mı ? : Evet () Hayır ()
- 7) Ekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız? : Çok kötü () Kötü () Orta () İyi () Çok iyi ()

B. Hastalık ve Tedavi Süreci ile İlgili Özellikler

- 1) Psikiyatrik hastalığın süresi (kaç yıl/ay) :
- 2) Psikiyatri kliniğine yatışınız oldu mu : Evet () Hayır ()
Evet ise kaç kez :
- 3) Psikiyatrik rahatsızlık nedeniyle şu anda uygulanan tedaviler
(İlaç/terapiler)
- 4) Sigara () Alkol () Madde () kullanıyor iseniz kutucuğu işaretleyiniz.

C) Sanat İle İlgili Özellikler

- 1) Herhangi bir sanat dalına ilginiz var mı? : Evet () Hayır ()
- 2) Sanatsal faaliyetler ile ilgili aktivitelerde bulunur musunuz? : Evet () Hayır ()
Evet ise belirtiniz:
- 3) Sanatsal aktivitelerin psikolojik problemlerinize faydasını gördünüz mü? Evet () Hayır ()
Evet ise belirtiniz:

EK-4 SAVUNMA BİÇİMLERİ TESTİ (SBT-40)
--

Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup, bunların size uygunluğunu yan tarafında 1 den 9 a kadar derecelendirilmiş skala üzerinde seçtiğiniz dereceyi çarpı şeklinde (X) işaretlemek suretiyle gösteriniz.

Örnek: Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

1. Başkalarına yardım etmek hoşuma gider, yardım etmem engellenirse üzülürüm.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
2. Bir sorunun olduğunda, onunla uğraşacak vaktim olana kadar o sorunu düşünmemeyi becerebilirim.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
3. Endişemin üstesinden gelmek için yapıcı ve yaratıcı şeylerle uğraşırım(resim, el işi, ağaç oyma)
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
4. Arada bir bu gün yapmam gereken işleri yarına bırakırım.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
5. Kendime çok kolay gülerim.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
6. İnsanlar bana kötü davranmaya eğilimliler.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
7. Birisi beni soyup paramı çalsa, onun cezalandırılmasını değil ona yardım edilmesini isterim.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
8. Hoş olmayan gerçekleri, hiç yokmuşlar gibi görmezlikten gelirim.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
9. Süpermenmişim gibi tehlikelere aldırım.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
10. İnsanlara, sandıkları kadar önemli olmadıklarını gösterebilme yeteneğimle gurur duyarım.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
11. Bir şey canımı sıktığında, çoğu kez düşüncesizce ve tepkisel davranırım.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
12. Hayatım yolunda gitmediğinde bedensel rahatsızlıklara yakalanırım.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
13. Çok tutuk bir insanım.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
14. Hayallerimden gerçek hayatta olduğundan daha çok tatmin sağlarım.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
15. Sorunsuz bir yaşam sürdürmemi sağlayacak özel yeteneklerim var.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

16. Seçimlerde bazen haklarında çok az şey bildiğim kişilere oy veririm.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

17. Birçok şeyi gerçek yaşamımdan çok hayalimde çözerim.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

18. Hiçbir şeyden korkmam
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

19. Bazen bir melek olduğumu, bazen de bir şeytan olduğumu düşünürüm.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

20. Kırıldığımda açıkça saldırgan olurum.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

21. Her zaman, tanıdığım birinin koruyucu melek gibi olduğumu hissederim.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

22. Bana göre, insanlar ya iyi ya da kötüdürler.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

23. Patronum beni kızdırırsa, ondan hincımı çıkarmak için ya işimde hata yaparım ya da işi yavaşlatırım.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

24. Her şeyi yapabilecek güçte, aynı zamanda son derece adil ve dürüst olan bir tanıdığım var.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

25. Serbest bıraktığımda, yaptığım işi etkileyebilecek olan duygularımı kontrol edebilirim.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

26. Genellikle, aslında acı verici olan bir durumun gülünç yanını görebilirim.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

27. Hoşlanmadığım bir işi yaptığımda başım ağrır.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

28. Sık sık, kendimi kesinlikle kızmam gereken insanlara iyi davranırken bulurum.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

29. Hayatta, haksızlığa uğruyor olduğuma eminim
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

30. Sınav veya iş görüşmesi gibi zor bir durumla karşılaşacağımı bildiğimde, bunun nasıl olabileceğini hayal eder ve başa çıkmak için planlar yaparım.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

31. Doktorlar benim derdimin ne olduğunu hiçbir zaman gerçekten anlamıyorlar.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
32. Haklarım için mücadele ettikten sonra, girişken davrandığımdan dolayı özür dilemeye eğilimliyimdir.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
33. Üzüntülü veya endişeli olduğumda yemek yemek beni rahatlatır.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
34. Sık sık duygularımı göstermediğim söylenir.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
35. Eğer üzüleceğimi önceden tahmin edebilirsem, onunla daha iyi baş edebilirim.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
36. Ne kadar yakınırsam yakınayım, hiçbir zaman tatmin edici bir yanıt alamıyorum.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
37. Yoğun duyguların yaşanması gereken durumlarda, genellikle hiçbir şey hissetmediğimi fark ediyorum.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
38. Kendimi elimdeki işe vermek, beni üzüntülü veya endişeli olmaktan korur.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
39. Bir bunalım içinde olsaydım, aynı türden sorunu olan birini arardım.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
40. Eğer saldırganca bir düşüncem olursa, bunu telafi etmek için bir şey yapma ihtiyacı duyarım.
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

EK-5 DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ (DDGÖ)

Aşağıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Lütfen her durumu dikkatlice okuyunuz ve her birinin sizin için ne kadar doğru olduğunu içtenlikle yanıtlayınız. Yanıtınızı uygun cevap önündeki yuvarlak üzerine çarpı işareti (X) koyarak işaretleyiniz.

- 1-Ne hissettiğim konusunda netimdir.
O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman
- 2-Ne hissettiğimi dikkate alırım.
O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman
- 3-Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.
O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman
- 4-Ne hissettiğim konusunda hiç bir fikrim yoktur.
O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman
- 5-Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.
O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman
- 6-Ne hissettiğime dikkat ederim.
O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman
- 7-Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.
O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman
- 8-Ne hissettiğimi önemserim.
O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman
- 9-Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.
O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman
- 10-Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim.
O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman
- 11-Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.
O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman
- 12-Kendimi kötü hissettiğim zaman utanırım.
O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman
- 13-Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.
O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman
- 14-Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkmaya başlarım.
O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

15-Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

16-Kendimi kötü hissetmemin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

17-Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

18-Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

19-Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşarım.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

20-Kendimi kötü hissediyor olsam da yine de işlerimi yapabilirim.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

21-Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

22-Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağıma inanırım.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zama O her zaman

23-Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

24-Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolümün altındadır.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

25-Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için suçluluk duyarım.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

26-Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

27-Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

28-Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapacağım hiç bir şey olmadığına inanırım.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

29-Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

30-Kendimi kötü hissettiğimde kendim için çok fazla endişelenmeye başlarım.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

31-Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

32-Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

33-Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

34-Kendimi kötü hissettiğimde duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

35-Kendimi kötü hissettiğimde bu duygunun geçmesi çok uzun zaman alır.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

36-Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.

O hiçbir zaman O bazen O yaklaşık O çoğu zaman O her zaman

EK-6 KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI ÖLÇEĞİ (KİTÖ)
--

Bu ölçek insanlar arası ilişkilerde iletişim stilini belirlemek üzere hazırlanmıştır. Ölçeği, arkadaşlarınızla beraber olduğunuz sırada genel olarak nasıl davrandığınızı düşünerek işaretleyin. Maddelerin doğru ya da yanlış şekilde yanıtı söz konusu değildir. Ölçekte belirtilen davranışları yapma sıklığınıza göre “hiç (0)”, “bazen (1)”, “sık sık (2)” ve “sürekli (3)” şeklinde yandaki cevap kısmına işaretleyin. Ancak her bir davranış için bunlardan yalnızca bir tanesini seçmeye dikkat edin. Tüm davranışları değerlendirmeye, boş bırakmamaya özen gösterin.

	Hiç (0)	Bazen (1)	Sık sık (2)	Sürekli (3)
1- Kendi isteklerimi ve ihtiyaçlarımı karşımdakine açıkça belli ederim.				
2- Fikirlerimde ve söylediklerimde ısrarlı olur, karşımdakinin görüşlerini pek dikkate almam				
3- Sözlerimle olmasa da diğer yollarla karşımdakilere saygı duyduğuma ve onları kabullendiğime ilişkin mesajlar veririm.				
4- “Neden” ve “niçin” sözcükleriyle başlayan soruları sıkça kullanırım.				
5- Neşeli ve yapıcı şakalar yaparım.				
6- İnsanlara sataşmayı severim.				
7- Karşımdakilerin görüşlerine ve tutumlarına değer verdiğimi açıkça belli ederim.				
8- Kendimi diğerlerinden daha farklı ve üstün görür bunu belli etmektен çekinmem.				
9- Otomatik tepkilerimi erteleyebilir, kendimi pek kolayca kaybetmem.				
10- Karşımdakilerde suçluluk duygusu uyandırmayı severim.				
11- Diğer insanların da kendi görüşlerini ve bilgilerini aktarabilmeleri için onlara şans tanırım.				
12- Yaptığım şakalar yersiz olur.				
13- Düşüncelerim diğer kişilerininki ile uyduğunda, bunu açıkça belli ederim.				
14- Kendimi kolayca kaybedip öfkelenirim.				
15- Diğer kişilerin sırlarını hiçbir açık vermeden tutarım.				
16- Başkalarını aşağılayıcı ve küçük düşürücü sözleri kolayca söyleyebilirim.				
17- İlişkilerimde bir sorun olduğunda, bu sorunla ilgili olarak diğer kişiyle/ kişilerle açıkça ve yapıcı bir biçimde yüzleşirim.				

18- Karşımdakilerden bir istekte bulunduğumda, bunu sert bir biçimde ifade ederim.				
19- Konuşmalarım yapıcı ve olumludur.				
20- İnsanlarla ilişkilerimde "üzüm yemek yerine, bağcı dövmek" için uğraşırım (güç savaşıma girerim).				
21- Karşımdakilere içten bir ilgi duyar ve bunu açıkça belirtirim.				
22- Karşımdakileri istemediğim halde pohpohlarım.				
23- Karşımdaki insana karşı duyduğum olumlu duyguları, onunla açıkça paylaşabilirim.				
24- Diğerleriyle alay etmeyi severim.				
25- Düşüncelerimi paylaşma konusunda dürüstümdür.				
26- Diğerlerinin fikirlerini onlar adına ve onlar için özetlerim.				
27- Duygularımı paylaşma konusunda dürüstümdür.				
28- Kendi görüşlerimde ısrarlıyım ve bir uzlaşma yoluna gitmem.				
29- Ortada tartışılan bir konu varsa, orada olan herkes görüşlerini belirtinceye kadar tartışılan konunun kapanmasına izin vermem.				
30- Yalnızca kendimden söz etmekten ve böbürlenmekten hoşlanırım.				
31- Karşımdaki kişiler sorduğum sorular onlara kimin haklı ya da üstün olduğunu göstermek için değil, gerçekten söylediklerini daha iyi anlayabilmem içindir.				

EK-7 EGO FONKSİYONLARI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ (EFDÖ)

YÖNERGE Her bir ifadeyi ne sıklıkla yaşadığınızı uygun yanıt aralığının karşısına "X" işareti koyarak belirtiniz.	HİÇBİR ZAMAN	BAZEN	ÇOĞU ZAMAN	HER ZAMAN
1. Bir şey gerçek mi, yoksa hayal veya rüyamı olduğunu ayırt etmekte güçlük çekerim.				
2. Tehlikeli şeyler yaparım.				
3. Akluma takılan olaylar ya da düşünceler konsantre olmamı engeller.				
4. Tedirgin olmadan, rahatça kendimi tuhaf düşüncelere bırakabilirim.				
5. Bedenimin bazı bölümleri sanki bana ait değilmiş gibi hissediyorum.				
6. "Benim hiç gerçek dostum yok" diye hissettiğim olur.				
7. İçimde beni sürekli hareket etmeye zorlayan bir güç var.				
8. Olaylar beni çok çabuk etkiler.				
9. Dilimin tutulup, konuşamadığım zamanlar olur.				
10. Işık, ses ve ısı değişikliklerine karşı aşırı duyarlıyım.				
11. Günlük rutin işlerdeki değişikliklere çabuk ayak uydururum.				
12. Yapabileceğim en iyisini yaparım.				
13. Başka insanların tehlikeli bulduğu şeyleri yaparım.				
14. Başkalarının görmediği şeyler görürüm.				
15. En basit şeyleri bile hatırlamakta güçlük çekerim.				
16. Sanatsal bir etkinliğe veya üretime dönüştürülebilecek hayallerim, fantezilerim vardır.				
17. Bazen çevremdeki tanıdık şeyler bana yabancı gibi gelir.				
18. Kimseye ihtiyacım olmadığını düşünürüm.				
19. Her an hareket halinde olmam gerekir.				
20. Hiçbir nedeni olmadığı halde kendimi huzursuz ve sinirli hissederim.				
21. Utandığımda konuşacaklarımı şaşırırım.				
22. Çok gürültülü bir ortamda sinirli ve huzursuz olurum.				
23. Canım istemese de, yapmam gereken şeyleri yapabilirim.				
24. Sorumluluk almaktan hoşlanırım.				
25. Başkalarının iştmediği şeyler iştirim.				
26. Kurduğum arkadaşlıklarda hayal kırıklığı yaşarım.				
27. Duygusal bir sarsıntı geçirdiğimde, bazı şeyleri hatırlamakta güçlük çekerim.				
28. Önemli bir şeyler yapma kaygısı taşımadan da gevşeyip hoşça vakit geçirebilirim.				
29. Bazen içimde birden fazla kişi varmış gibi gelir.				
30. Biriyle yaklaştığımda o kişi ile ilişkim bozulur.				
31. Olaylar beni aşırı heyecanlandırır.				
32. Endişeli bir insanım.				
33. Kendimi her zaman yaptığım işleri yapamayacak kadar bitkin hissederim.				
34. Olaylar çok fazla üzerime geldiğinde patlayacak gibi olurum.				

YÖNERGE Her bir ifadeyi ne sıklıkla yaşadığınızı uygun yanıt aralığının karşısına "X" işareti koyarak belirtiniz.	R ZAMA	BAZEN	ÇOĞU ZAMA	HEK ZAMA
35. Düşüncelerin ve insanlar hakkındaki duygularım sık sık değişir.				
36. Hayatımı kendi istediğim şekilde yaşarım.				
37. Nerede olduğum konusunda kafamın karıştığını söylerler.				
38. Olaylar beklemediğim şekilde gelişir.				
39. Dikkatimi olup bitenlere vermekte güçlük çekerim.				
40. Hayal kurmayı severim				
41. Dünyanın yok olacağı ya da parçalanacağı duygusuna kapılırım.				
42. İnsanların bana duygusal yakınlık göstermelerinden rahatsız olurum.				
43. Ruh halim sık sık değişir.				
44. Kendimi dağılmış hissediyorum.				
45. Yapmak istediğim bir işe başlamak bana zor gelir.				
46. Tenim aşırı duyarlıdır.				
47. Davranışlarımda ve söylediklerimde tutarlıyım.				
48. İşleri, çoğu insan kadar iyi yapabilirim.				
49. Kim olduğum konusunda kafamın karıştığını söylerler?				
50. Kendimi tehlikeli durumlar içerisinde bulurum.				
51. Bazen başkalarınca anlaşılmayan sözcükler kullandığımı olur.				
52. İçimden geldiği gibi hareket ederim?				
53. Bazen yaşadığım bir olayı daha önceden de yaşamış olduğumu hissine kapılırım.				
54. Daha önceden sorunlu ilişkiler yaşadığım kişilere benzer kişiler bana çekici gelir.				
55. Sabırsız bir insanım.				
56. Yapılan esprileri anlamakta güçlük çekerim.				
57. Tembel olduğumu düşünürüm.				
58. En küçük bir ses veya ışık tüm geceyi uykusuz geçirmeme yol açar.				
59. Günlük yaşamımda planlı ve programlı bir insanım?				
60. Hoşuma gitmeyen şeyleri değiştirebilirim.				
61. Kim olduğum konusunda kafam karışır.				
62. İnsanlar yaptığım şeyleri yanlış anlarlar.				
63. Konuşurken bir konudan diğerine atladığımı fark ederim.				
64. Hobi olarak yaptığım işlerde (yemek yapmak, el işi, doğramacılık vs.) farklı yöntemlerle yeni bir şeyler yaratmaktan zevk alırım.				
65. Bedenimin bazı bölümleri bana tuhaf veya yabancı gelir.				
66. Kendimi başkalarının yerine koyup, onların neler hissettiklerini anlayabilirim.				
67. Birini öldürmeyi isteyecek kadar öfkelenebilirim.				
68. Kâbus dolu rüyalar görürüm.				
69. Başkalarının kendilerini kaybettikleri durumlarda kendime hâkim olabilirim.				
70. Ufak tefek bedensel ağrı ve yakınmalarım olur?				

YÖNERGE Her bir ifadeyi ne sıklıkla yaşadığınızı uygun yanıt aralığının karşısına "X" işareti koyarak belirtiniz.	R ZAMA	BAZEN	ÇOĞU ZAMA	HEK ZAMA
71. Gelecek hakkında planlar yapmak hoşuma gider.				
72. Karar vermede fazla zorlanmam.				
73. Nerede olduğum konusunda kafam karışır.				
74. Olaylarla başa çıkmada kendimi diğer insanlardan daha başarılı bulurum.				
75. Düşüncelerim sanki kontrolsüz olarak akıp giderler.				
76. Yaratıcı şeyler yapmaktan hoşlanırım (resim yapmak, heykel çalışmak, edebi bir şeyler yazmak vb.)				
77. Başım veya bedenimin bazı bölümleri bana büyümüş ya da küçülmüş gibi gelir.				
78. Benim için önemli olan birinden bir süre uzak kalırsam onu bir daha göremeyeceğimi hissine kapılırım.				
79. İçimde beni intihar etmeye zorlayan güçlü bir ister var.				
80. Başkalarının hakkımda söylediklerini kendime dert ederim.				
81. Sık sık etrafımdaki eşyalara çarparım.				
82. Baş ağrılarım olur?				
83. Birçok işi bir arada yürütebilirim.				
84. Şansım kötü gittiğinde bunu değiştirebilmek için bir şeyler yapabileceğime inanırım.				
85. İnsanlara bir şey anlatmaya çalıştığımda beni yanlış anlarlar.				
86. Çok fazla riske girdiğimi düşünürüm.				
87. Bazı düşüncelerin kafama dışarıdan yerleştirildiği duygusuna kapılırım.				
88. Olaylarda esprili veya komik yönler bulabilirim.				
89. Bedenimin içini boşmuş gibi hissederim.				
90. İlişkilerimde karşımdaki insana aşırı bağımlı olur ve yapışırım.				
91. İçimde, yanlış bulduğum bazı cinsel eylemleri yapma isteği olur.				
92. Akıldan tuhaf ve ürkütücü düşünceler geçer.				
93. Başladığım işi bitirmekte zorluk çekerim.				
94. Aynı anda yapılacak bir sürü şey olduğunda, elim ayağıma dolaşır.				
95. Hayatımı hiçbir işi yarım bırakmayacak bir şekilde planlayabilirim.				
96. İşlerimi iyi yaptığımı için takdir edilirim.				
97. Bana, anlattıklarımın saçma olduğunu söyleyenler oldu.				
98. İnsanları yanılttığımı fark edip şaşırduğum olur.				
99. Başkalarının anlayamayacaklarını sandığım düşüncelerim vardır.				
100. Oyun oynamaktan hoşlanırım.				
101. Hayatım bana bir rüya veya filmmiş gibi gelir.				
102. Önem verdiğim kişi bana tüm dikkatini ve ilgisini vermiyorsa kendimi reddedilmiş hissederim.				
103. Dürtü ve isteklerimi kontrol etmekte güçlük çekerim.				
104. Günlük sorunlarla baş edemediğim duygusuna kapılırım.				

YÖNERGE Her bir ifadeyi ne sıklıkla yaşadığımızı uygun yanıt aralığının karşısına "X" işareti koyarak belirtiniz.	R ZAMA	BAZEN	ÇOGU ZAMA	HEK ZAMA
105. Dikkatimi bir şeye vermekte güçlük çekerim.(televizyon seyretmek, kitap okumak, birisini dinlemek gibi)				
106. Tatilden sonra yeniden kendimi işe vermem uzun zaman alır.				
107. Geçmişteki hatalarımdan ders alırım.				
108. Hayatımda, ulaşmaya çalıştığım belirli hedefler vardır.				
109. Sorunlarımın gerçek olmadığını, bunları benim uydurduğumu söyleyenler oldu.				
110. İnsanlara aşırı güvendiğimi düşünürüm.				
111. Konuşurken cümlemi tamamlamakta güçlük çektiğim olur.				
112. Komik bir şeyler anlatıldığında kolayca gülebirim.				
113. Kendimi bir önceki güne göre değişmiş, sanki aynı kişi değilmiş gibi hissederim.				
114. Başkalarına yardımcı olmaktan kişisel bir haz alırım.				
115. Kontrol edemediğim öfke nöbetlerim olur.				
116. Sorunlar üzerinde düşünmezsem bunların kendiliğinden geçeceğine inanırım.				
117. Kişilerin ya da yerlerin isimlerini unutuyorum.				
118. Uykularım hafiftir.				
119. Yaptığım planlarımı gerçekleştirebilirim.				
120. İnsanın kendi kaderini kendisinin tayin ettiğine inanırım.				

EK-8 KURS KATILIM SERTİFİKASI



İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI

NEVROTİK KİŞİLİK ÖRGÜTLENMESİNDE SANATIN KULLANILDIĞI GİRİŞİMLERİN EGO İŞLEVLERİ, DUYGU DÜZENLEME VE KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARINA ETKİSİ

ORJİNALLİK RAPORU

% 8	% 7	% 2	% 2
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	nek.istanbul.edu.tr:4444 İnternet Kaynağı	% 2
2	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	<% 1
3	Submitted to Haliç Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
4	openaccess.maltepe.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
5	toad.halileksi.net İnternet Kaynağı	<% 1
6	dspace.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
7	www.iscs-a.org İnternet Kaynağı	<% 1
8	www.azkurs.org İnternet Kaynağı	<% 1